※令和４年度以降入学生用

学校番号	1204

令和５年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	保健Ⅰ	単位数	１単位	年次	１年次
使用教科書	「最新高等保健体育教科書」　（大修館書店出版）						
副教材等	最新高等保健体育ノート（大修館書店出版）						

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・健康・安全について理解する。
・日常生活で直面するであろう健康課題を知り、その解決方法を考える。
・健康や安全についての社会的な取組や個人での対応について知る。
・身近な健康問題に興味をもつ。

２　学習の到達目標

・健康的な生活行動とはどのようなことかを理解できるようになる。
・身近な健康問題に興味をもち、その解決方法について考えることができるようになる。
・健康や安全に対する社会的な取組みを知り、個人的な対応と関連づけて実践できるようになる。
・心と体を一体としてとらえ、健康・安全について総合的に理解する。

３　評価の観点及びその趣旨

観点	a:知識・技能	b:思考・判断・表現	c:主体的に学習に取り組む態度
観点の趣旨	健康を保持増進するための課題や個人生活及び社会生活における健康・安全課題の解決に役立ち、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくための基礎的な事項を理解している。	健康を保持増進するための課題や個人生活及び社会生活における健康・安全課題についての解決をめざして、知識を活用した学習活動などにより、総合的に考え、判断し、それらを表現している。	健康を保持増進するためには、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくことが重要であることに関心を持ち、個人生活及び社会生活における健康・安全課題について、意欲的・主体的に学習に取り組もうとする。

上に示す観点に基づいて、学習のまとまりごとに評価し、学年末に５段階の評定にまとめます。学習内容に応じて、それぞれの観点を適切に配分し、評価します。

※令和４年度以降入学生用

４　学習の活動

学期	単元名	学習内容	単元(題材)の評価規準	評価方法		
				知(a)	思(b)	主(c)
1学期	健康の考え方と成り立ち	・さまざまな健康の考え方について例をあげて説明できる。 ・健康を成り立たせている要因について例をあげて説明できる。	a:我が国の死亡率，受療率，平均寿命，健康寿命など各種の指標や疾病構造の変化を通して国民の健康課題について，理解したことを言ったり書いたりしている。 b:健康の考え方について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、自他や社会の課題を発見たことについて話し合い、ノートに記述している。 c:健康の考え方について関心を持ち、課題の解決に向けた学習に意欲的・主体的に取り組んでいる。	・学習状況 ・定期考査 ・ノート ・ワークシート	・学習状況 ・定期考査 ・ノート ・ワークシート	・学習状況 ・ノート ・ワークシート
	私たちの健康のすがた	・わが国の健康水準の変化とその背景について説明できる。 ・わが国の現在の健康問題について例をあげて説明できる。	a:生活習慣病などの予防と回復には，個人の取組とともに，健康診断やがん検診の普及，正しい情報の発信など社会的な対策が必要であることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b:生活習慣病などの予防と回復について、習得した知識を基に自他の生活習慣や社会環境を分析し、リスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策などを話し合い、ノートに記述している。 c:生活習慣病とその予防について関心を持ち、課題の解決に向けた学習に意欲的・主体的に取り組んでいる。	・学習状況 ・定期考査 ・ノート ・ワークシート	・学習状況 ・定期考査 ・ノート ・ワークシート	・学習状況 ・ノート ・ワークシート
	生活習慣病の予防と回復	・生活習慣病の種類と要因について説明できる。 ・生活習慣病の一次予防，二次予防について例をあげて説明できる。	a:生活習慣病などの予防と回復には，個人の取組とともに，健康診断やがん検診の普及，正しい情報の発信など社会的な対策が必要であることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b:生活習慣病などの予防と回復について、習得した知識を基に自他の生活習慣や社会環境を分析し、リスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策などを話し合い、ノートに記述している。 c:生活習慣病とその予防について関心を持ち、課題の解決に向けた学習に意欲的・主体的に取り組んでいる。	・学習状況 ・定期考査 ・ノート ・ワークシート	・学習状況 ・定期考査 ・ノート ・ワークシート	・学習状況 ・ノート ・ワークシート

※令和４年度以降入学生用

	がんの原因と予防	・がんの種類や原因について説明できる。 ・がんの一次予防と二次予防について例をあげて説明できる。	a:がんは，肺がん，大腸がん，胃がんなど様々な種類があり，生活習慣のみならず細菌やウイルスの感染などの原因もあることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b:がんの治療と回復について、習得した知識を基に自他の生活習慣や社会環境を分析したことなどを話し合い、ノートに記述している。 c:がんの治療と回復について関心を持ち、課題の解決に向けた学習に意欲的・主体的に取り組んでいる。	・学習状況 ・定期考査 ・ノート ・ワークシート	・学習状況 ・定期考査 ・ノート ・ワークシート	・学習状況 ・ノート ・ワークシート
	がんの治療と回復	・がんのおもな治療法や緩和ケアについて説明できる。 ・がん検診の普及や情報サービスの整備などの社会的な対策について説明できる。	a:生活習慣病などの予防と回復には、個人の取組とともに、健康診断やがん検診の普及、正しい情報の発信など社会的な対策が必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 b:がんの治療と回復について、習得した知識を基に自他の生活習慣や社会環境を分析したことなどを話し合い、ノートに記述している。 c:がんの治療と回復について関心を持ち、課題の解決に向けた学習に意欲的・主体的に取り組んでいる。	・学習状況 ・定期考査 ・ノート ・ワークシート	・学習状況 ・定期考査 ・ノート ・ワークシート	・学習状況 ・ノート ・ワークシート
２学期	運動と健康	・健康と運動の関係について説明できる。 ・目的に応じた健康的な運動のしかたについて例をあげて説明できる。	a:健康づくりのための運動の必要性についてのことや、健康によい運動の行い方について言ったり書いたりしている。 b:運動が健康に及ぼす影響について調べたことを基に、自身の生活と比較･分析したことを話し合い、ノートに記述している。 c:健康な生活を送る上での運動の意味について多様な運動の種類やその効果について調べ、まとめるなどの学習活動に意欲的・主体的に取り組んでいる。	・学習状況 ・定期考査 ・ノート ・ワークシート	・学習状況 ・定期考査 ・ノート ・ワークシート	・学習状況 ・ノート ・ワークシート
	食事と健康	・食事と健康の関係について説明できる。 ・健康的な食事のとり方について説明できる。	a:健康づくりのための食事の必要性についてのことや、健康によい食事の取り方について言ったり書いたりしている。 b:食事が健康に及ぼす影響について調べたことを基に、自身の生活と比較･分析したことを話し合い、ノートに記述している。 c:健康な生活を送る上での食事の意味や、栄養素の種類とその効果について調べてまとめるなどの学習活動に意欲的・主体的に取り組んでいる。	・学習状況 ・定期考査 ・ノート ・ワークシート	・学習状況 ・定期考査 ・ノート ・ワークシート	・学習状況 ・ノート ・ワークシート

※令和４年度以降入学生用

	休養・睡眠と健康	・健康と休養の関係及び適切な休養のとり方について説明できる。 ・健康と睡眠の関係及び健康によい睡眠のとり方について説明できる。	a:健康と休養の関係及び適切な休養のとり方や睡眠のとり方について理解したことを言ったり書いたりしている。 b:健康と休養の関係について調べたことを基に自身の生活を分析し、発見した課題について話し合い、ノートに記述している。 c:休養・睡眠と健康について関心を持ち、課題の解決に向けた学習に意欲的・主体的に取り組んでいる。	・学習状況 ・定期考査 ・ノート ・ワークシート	・学習状況 ・定期考査 ・ノート ・ワークシート	・学習状況 ・ノート ・ワークシート
	喫煙と健康	・喫煙者やその周囲の人に起こる害について説明できる。 ・喫煙対策について，個人と社会に分けて例をあげて説明できる。	a:喫煙は心身の健康を損ねること、喫煙による健康課題を防止するには、正しい知識の習得、個人への働きかけや社会環境への適切な対策が必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 b:喫煙がもたらす健康被害について自身の生活や社会生活の事例を基に喫煙対策について分析し、喫煙者やその周囲の人に起こる健康被害について理解し、日本や世界各国における喫煙対策について話し合い、ノートに記述している。 c:喫煙による健康被害や有害物質について関心を持ち、学習活動に意欲的・主体的に取り組んでいる。	・学習状況 ・定期考査 ・ノート ・ワークシート	・学習状況 ・定期考査 ・ノート ・ワークシート	・学習状況 ・ノート ・ワークシート
	飲酒と健康	・飲酒による健康への短期的影響と長期的影響を説明できる。 ・飲酒による健康問題に対する個人や社会環境への対策について例をあげて説明できる。	a:飲酒は，生活習慣病などの要因となり心身の健康を損ねること，飲酒による健康課題を防止するには，正しい知識の普及、健全な価値観の育成などの個人への働きかけ、及び法的な整備も含めた社会環境への適切な対策が必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 b:飲酒による健康影響について自身の生活や社会生活の事例を基に飲酒対策について分析し、健康被害について理解したことを話し合い、ノートに記述している。 c:アルコールが脳や体にどのような影響を及ぼすか、またその健康影響について関心を持ち、学習活動に意欲的・主体的に取り組んでいる。	・学習状況 ・定期考査 ・ノート ・ワークシート	・学習状況 ・定期考査 ・ノート ・ワークシート	・学習状況 ・ノート ・ワークシート

※令和４年度以降入学生用

		・薬物乱用が心身の健康や社会に及ぼす影響について説明できる。 ・薬物乱用防止のための個人や社会環境への対策例をあげることができる。	a:薬物の乱用は，心身の健康，社会の安全などに対して深刻な影響を及ぼすことから、決して行ってはならないことや、防止のための個人や社会環境への対策について、理解したことを言ったり書いたりしている。 b:薬物乱用と健康の関係について、自他や社会の課題の解決方法などを話し合い、ノートに記述している。 c:薬物乱用について関心を持ち、課題の解決に向けた学習に意欲的・主体的に取り組んでいる。	・学習状況 ・定期考査 ・ノート ・ワークシート	・学習状況 ・定期考査 ・ノート ・ワークシート	・学習状況 ・ノート ・ワークシート
３学期	精神疾患の特徴	・精神疾患の例をあげ，発病の要因とおもな症状について説明できる。 ・現代社会における精神保健の課題をあげることができる。	a:うつ病，統合失調症、不安症、摂食障害などは誰もが罹患しうること、若年で発症する疾患が多いこと、適切な対処により回復し生活の質の向上が可能であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 b:精神疾患の特徴について、健康に関わる原則や概念を基に整理したことや発病の要因とおもな症状について話し合い、ノートに記述している。 c:精神疾患の予防とその回復について関心を持ち、課題の解決に向けた学習に意欲的・主体的に取り組んでいる。	・学習状況 ・定期考査 ・ノート ・ワークシート	・学習状況 ・定期考査 ・ノート ・ワークシート	・学習状況 ・ノート ・ワークシート
	精神疾患の予防	・精神疾患を予防する方法について説明できる。 ・精神疾患の早期発見のために必要なことについて説明できる。	a:精神疾患の予防には、身体の健康と同じく、調和のとれた生活を実践すること，早期に心身の不調に気付くこと、心身に起こった反応については、ストレスを緩和することなどが重要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 b:精神疾患の予防について，健康に関わる原則や概念を基に整理したり，個人及び社会生活と関連付けたりして，自他や社会の課題について発見したことについて話し合い、ノートに記述している。 c:精神疾患の予防について関心を持ち、課題の解決に向けての学習に意欲的・主体的に取り組んでいる。	・学習状況 ・定期考査 ・ノート ・ワークシート	・学習状況 ・定期考査 ・ノート ・ワークシート	・学習状況 ・ノート ・ワークシート

※令和４年度以降入学生用

	精神疾患からの回復	・精神疾患の治療について例をあげて説明できる。 ・精神疾患の適切な治療や回復のためには，どのような社会環境が必要か説明できる。	a:心身の不調の早期発見と治療や支援の早期の開始によって回復の可能性が高まることや、人々が精神疾患について正しく理解するとともに，専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えることが重要であること，偏見や差別の対象ではないことについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 b:精神疾患からの回復について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり，個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題について発見したことなどについて話し合い、ノートに記述している。 c:精神疾患からの回復について関心を持ち、課題の解決に向けての学習に意欲的・主体的に取り組んでいる。	・学習状況 ・定期考査 ・ノート ・ワークシート	・学習状況 ・定期考査 ・ノート ・ワークシート	・学習状況 ・ノート ・ワークシート
	現代の感染症	・感染症とは何かについて潜伏期間や感染力なども含めて説明できる。 ・新興感染症と再興感染症が流行する要因をそれぞれ説明できる。	a:感染症を予防し流行を防ぐためにはどのような対策が必要か、個人でできる対策、社会的な対策に分類して考え、理解したことを言ったり書いたりしている。 b:感染症問題に関して例をあげて説明したり、感染症の予防対策について、個人でできる対策と社会的な対策について分類し、それを話し合い、ノートに記述している。 c:感染症について調べ、現在どのような感染症があるのか関心を持ち、発表するなどの学習活動に意欲的・主体的に取り組んでいる。	・学習状況 ・定期考査 ・ノート ・ワークシート	・学習状況 ・定期考査 ・ノート ・ワークシート	・学習状況 ・ノート ・ワークシート
	感染症の予防	・感染症の予防対策について３原則から例をあげて説明できる。 ・感染症への個人と社会の対策について例をあげて説明できる。	a:感染症のリスクを軽減し予防するには、衛生的な環境の整備や、予防接種の普及など社会的な対策、個人の取り組みが必要であることを理解して言ったり書いたりしている。 b:現代の感染症とその予防について，自他や社会の課題の解決方法などを話し合い、ノートに記述している。 c:現代の感染症とその予防について関心を持ち、課題の解決に向けた学習に意欲的・主体的に取り組んでいる。	・学習状況 ・定期考査 ・ノート ・ワークシート	・学習状況 ・定期考査 ・ノート ・ワークシート	・学習状況 ・ノート ・ワークシート

※　表中の観点について　a:知識・技能　b:思考・判断・表現　c:主体的に学習に取り組む態度