

# 保健体育（保健）

|       |                               |     |    |
|-------|-------------------------------|-----|----|
| 履修単位  | 1単位                           | 学 年 | 2年 |
| 学科コース | 商業科                           | 区 分 | 必修 |
| 使用教科書 | 現代高等保健体育（大修館書店）               |     |    |
| 副教材等  | 現代高等保健体育ノート（大修館書店），タブレット，ファイル |     |    |

## 1. 科目を通じた学習内容と学習目標

保健の見方・考え方を働かせ、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯を通じて人々が自らの健康や環境を適切に管理し、改善していくための資質・能力を次のとおり育成する。

- (1) 個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるとともに、技能を身に付けるようにする。
- (2) 健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。
- (3) 生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

## 2. 授業を受けるにあたってのアドバイス

保健は、生涯を通じて健康で安全な生活を送るための基礎を培う上で、中心となる役割を担う科目です。学習内容を基に、日常生活の中で課題を解決したり、健康的な生活を実践することができるようになることを目指します。

- ・忘れ物（教科書・ノート等）をせず、先生や友達の意見に耳を傾け、集中して取り組みましょう。
- ・話を聞くだけ、板書を書き写すだけでなく、周囲の健康問題に疑問を持ち、自ら課題解決に考え、授業に取り組みましょう。
- ・授業で学んだことを、実生活で取り入れられるよう主体性を持ち、授業に取り組みましょう。
- ・分からないことや疑問に思うことがあれば、先生や友達に質問するなどして、理解に努めてください。

## 3. 科目を通じた評価の観点と評価方法

| 観点                    | 知識・技能（技術）   | 思考・判断・表現  | 主体的に学習に取り組む態度  |
|-----------------------|---|---|--|
| 観<br>点<br>の<br>趣<br>旨 | 現代社会と健康，安全な社会生活，生涯を通じる健康，健康を支える環境づくりとその活用について，個人だけでなく社会生活について総合的に理解できるようにするとともに，それらの内容に関わる技能を身に付けるようにすること | 健康に関わる事象や健康情報などから自他や社会の課題を発見し，よりよい解決に向けて思考したり，様々な解決方法の中から適切な方法を選択するなどの判断をしたりするとともに，それらを他者に表現することができるようにすること | 自他の健康やそれを支える環境づくりに関心をもち，現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復を目指す実践力を育てることによって，生徒が現在及び将来の生活を健康で活力に満ちた明るく豊かなものにする |
| 評<br>価<br>方<br>法      | 観察・学習ノート・ワークシート   | 観察・学習ノート・ワークシート   | 観察・学習ノート・ワークシート  |

上に示す観点に基づいて、学習のまとまり（単元）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。

#### 4. 年間を通した学習計画

(より詳細な「学習内容・ねらい」・「評価の観点・評価方法」等については、各単元の最初の授業等で説明します。)

知識・技能＝【知技】 思考・判断・表現＝【思判表】 主体的に学習に取り組む態度＝【態度】

| 学期  | 単元の学習内容   | 単元の学習目標（ねらい）   | 単元の評価規準   | 主な評価の観点 |     |    | 備考 |
|-----|---|--|---|---------|-----|----|----|
|     |   |  |   | 知技      | 思判表 | 態度 |    |
| 一学期 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ライフステージと健康</li> <li>・思春期と健康</li> <li>・性意識と性行動の選択</li> <li>・妊娠・出産と健康</li> <li>・避妊法と人工妊娠中絶</li> <li>・結婚生活と健康</li> <li>・中高年期と健康</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・思春期と健康，結婚生活と健康，加齢と健康について，理解することができるようにする。</li> <li>・生涯を通じる健康に関わる事象や情報から課題を発見し，疾病等のリスクの軽減，生活の質の向上，健康を支える環境づくりなどと，解決方法を関連付けて考え，適切な方法を選択し，それらを説明することができるようにする。</li> <li>・思春期と健康，結婚生活と健康，加齢と健康について，自他や社会の健康の保持増進や回復についての学習に主体的に取り組もうとすることができるようにする。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・思春期における心身の発達や性的成熟に伴う身体面，心理面，行動面などの変化に関わり，健康課題が生じることがあることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。</li> <li>・思春期の心身の変化に対応して，自分の行動への責任感や異性を理解したり尊重したりする態度が必要であること，及び性に関する情報等への適切な対処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。</li> <li>・結婚生活について，心身の発達や健康の保持増進の観点から理解したことを言ったり書いたりしている。</li> <li>・受精，妊娠，出産とそれに伴う健康課題について，理解したことを言ったり書いたりしている。</li> <li>・家族計画の意義や人工妊娠中絶の心身への影響などについて，理解したことを言ったり書いたりしている。</li> <li>・結婚生活を健康に過ごすには，自他の健康に対する責任感，良好な人間関係や家族や周りの人からの支援，及び母子の健康診査の利用や保健相談などの様々な保健・医療サービスの活用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。</li> </ul> | ○       |     |    |    |
|     |   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・中高年期を健やかに過ごすためには，若いときから，健康診断の定期的な受診などの自己管理を行うこと，生きがいをもつこと，運動やスポーツに取り組むこと，家族や友人などとの良好な関係を保つこと，地域における交流をもつことなどが関係することについて，理解したことを言ったり書いたりしている。</li> <li>・高齢期には，加齢に伴い，心身の機能や形態が変化すること，その変化には個人差があること，疾病や事故のリスクが高まること，健康の回復が長期化する傾向にあることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。</li> <li>・高齢社会では，認知症を含む疾病等への対処，事故の防止，生活の質の保持，介護などの必要性が高まることなどから，保健・医療・福祉の連携と総合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。</li> </ul>  |         |     | ○  |    |
|     |   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・生涯の各段階における健康について，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，自他や社会の課題を発見している。</li> <li>・思春期と健康について，習得した知識を基に，心身の発達や性的成熟に伴う健康課題を解決するために，性に関わる情報を適切に整理している。</li> <li>・結婚生活と健康について，習得した知識を基に，結婚生活に伴う健康課題の解決や生活の質の向上に向けて，保健・医療サービスの活用方法を整理している。</li> <li>・加齢と健康について，習得した知識を基に，中高年期の疾病や事故のリスク軽減のための個人の取組と社会的対策を評価している。</li> <li>・生涯の各段階における健康について，自他や社会の課題の解決方法と，それを選択した理由などを話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて説明している。</li> </ul>   |         |     |    |    |
|     |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・生涯の各段階における健康について，課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。</li> </ul>  |   |         |     | ○  |    |

|             |  |   |   |   |  |   |  |
|-------------|--|---|---|---|--|---|--|
| 二<br>学<br>期 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・働くことと健康</li> <li>・労働災害と健康</li> <li>・健康的な職業生活</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・労働災害と健康，働く人の健康の保持増進について，理解することができるようにする。</li> <li>・生涯を通じる健康に関わる事象や情報から課題を発見し，疾病等のリスクの軽減，生活の質の向上，健康を支える環境づくりなどと，解決方法を関連付けて考え，適切な方法を選択し，それらを説明することができるようにする。</li> <li>・労働災害と健康，働く人の健康の保持増進について，自他や社会の健康の保持増進や回復についての学習に主体的に取り組もうとすることができるようにする。</li> </ul>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>・労働による傷害や職業病などの労働災害は，作業形態や作業環境の変化に伴い質や量が変わってきたことについて，理解したことを言ったり書いたりしている。</li> <li>・労働災害を防止するには，作業形態や作業環境の改善，長時間労働をはじめとする過重労働の防止を含む健康管理と安全管理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。</li> <li>・働く人の健康の保持増進は，職場の健康管理や安全管理とともに，心身両面にわたる総合的，積極的な対策の推進が図られることで成り立つことについて，理解したことを言ったり書いたりしている。</li> <li>・働く人の日常生活においては，積極的に余暇を活用するなどして生活の質の向上を図ることなどで健康の保持増進を図っていくことが重要であることについて，を理解したことを言ったり書いたりしている。</li> </ul>  | ○ |  |   |  |
|             |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・労働災害と健康，働く人の健康の保持増進について，自他や社会の健康の保持増進や回復についての学習に主体的に取り組もうとすることができるようにする。</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・労働と健康について，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，自他や社会の課題を発見している。</li> <li>・働く人の健康の保持増進について，習得した知識を基に，生活の質の向上を図ることと関連付けて，課題解決の方法に応用している。</li> <li>・労働災害と健康について，習得した知識を基に，労働災害の防止に向けて，個人の取組と社会的対策を整理している。</li> <li>・労働と健康について，自他や社会の課題の解決方法と，それを選択した理由などを話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて説明している。</li> </ul>  | ○ |  |   |  |
|             |  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・労働と健康について，課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。</li> </ul>  |   |  | ○ |  |
|             |  |   |   |   |  |   |  |
| 二<br>学<br>期 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・大気汚染と健康</li> <li>・水質汚濁，土壌汚染と健康</li> <li>・環境と健康にかかわる対策</li> <li>・ごみの処理と上下水道の整備</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・環境の汚染と健康，環境と健康に関わる対策，環境衛生に関わる活動について，理解することができるようにする。</li> <li>・健康を支える環境づくりに関わる情報から課題を発見し，疾病等のリスクの軽減，生活の質の向上，健康を支える環境づくりなどと，解決方法を関連付けて考え，適切な整備や活用方法を選択し，それらを説明することができるようにする。</li> <li>・環境の汚染と健康，環境と健康に関わる対策，環境衛生に関わる活動について，自他や社会の健康の保持増進や回復についての学習に主体的に取り組もうとすることができるようにする。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・人間の生活や産業活動は，大気汚染，水質汚濁，土壌汚染などの自然環境汚染を引き起こし，健康に影響を及ぼしたり被害をもたらしたりすることがあるということについて，理解したことを言ったり書いたりしている。</li> <li>・健康への影響や被害を防止するためには，汚染物質の排出をできるだけ抑制したり，排出された汚染物質を適切に処理したりすることなど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。</li> <li>・健康への影響や被害を防止するために環境基本法などの法律等が制定されており，環境基準の設定，排出物の規制，監視体制の整備などの総合的・計画的対策が講じられていることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。</li> <li>・上下水道の整備，ごみやし尿などの廃棄物を適切に処理する等の環境衛生活動は，自然環境や学校・地域などの社会生活における環境，及び人々の健康を守るために行われていることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。</li> </ul> | ○ |  |   |  |
|             |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・環境と健康について，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，自他や社会の課題を発見している。</li> <li>・人間の生活や産業活動などによって引き起こされる自然環境汚染について，事例を通して整理し，疾病等のリスクを軽減するために，環境汚染の防止や改善の方策に応用している。</li> <li>・環境と健康について，自他や社会の課題の解決方法と，それを選択した理由などを話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて説明している。</li> </ul>                             | ○   |   |  |   |  |
|             |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・環境と健康について，課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。</li> </ul>  |   |   |  | ○ |  |
|             |  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・人々の健康を支えるためには，食品の安全性を確保することが重要であり，食品の安全性が損なわれると，健康に深刻な被害をもたらすことがあり，食品の安全性を確保することは健康の保持増進にとって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。</li> </ul>   |   |  |   |  |

|             |   |   |   |   |  |   |  |
|-------------|---|---|---|---|--|---|--|
| 二<br>学<br>期 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食品の安全性</li> <li>・ 食品衛生にかかわる活動</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食品の安全性, 食品衛生に関わる活動について, 理解することができるようにする。</li> <li>・ 健康を支える環境づくりに関わる情報から課題を発見し, 疾病等のリスクの軽減, 生活の質の向上, 健康を支える環境づくりなどと, 解決方法を関連付けて考え, 適切な整備や活用方法を選択し, それらを説明することができるようにする。</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食品の安全性を確保するために, 食品衛生法などの法律等が制定されており, 様々な基準に基づいて食品衛生活動が行われていることや, 食品の製造・加工・保存・流通など, 各段階での適切な管理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。</li> <li>・ 食品衛生に関わる健康被害の防止と健康の保持増進には, 適切に情報を公開, 活用するなど行政・生産者・製造者・消費者などが互いに関係を保ちながら, それぞれの役割を果たすこと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。</li> </ul>   | ○ |  |   |  |
|             |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食品の安全性, 食品衛生に関わる活動について, 自他や社会の健康の保持増進や回復についての学習に主体的に取り組もうとすることができるようにする。</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食品と健康について, 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, 自他や社会の課題を発見している。</li> <li>・ 食品の安全性と食品衛生に関わる活動について, 習得した知識を自他の日常生活に適用して, 健康被害の防止と健康を保持増進するための計画を立てている。</li> <li>・ 食品と健康について, 自他や社会の課題の解決方法と, それを選択した理由などを話し合ったり, ノートなどに記述したりして, 筋道を立てて説明している。</li> </ul>   | ○ |  |   |  |
|             |   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>食品と健康について, 課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。</li> </ul>  |   |  | ○ |  |
| 三<br>学<br>期 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保健サービスとその活用</li> <li>・ 医療サービスとその活用</li> <li>・ 医療品の制度とその活用</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 我が国の保健・医療制度, 地域の保健・医療機関の活用, 医薬品の制度とその活用について, 理解することができるようにする。</li> <li>・ 健康を支える環境づくりに関わる情報から課題を発見し, 疾病等のリスクの軽減, 生活の質の向上, 健康を支える環境づくりなどと, 解決方法を関連付けて考え, 適切な整備や活用方法を選択し, それらを説明することができるようにする。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 我が国には, 人々の健康を支えるための保健・医療制度が存在し, 行政及びその他の機関などから健康に関する情報, 医療の供給, 医療費の保障も含めた保健・医療サービスなどが提供されていることについて, 理解したことを言ったり書いたりしている。</li> <li>・ 健康を保持増進するためには, 検診などを通して自己の健康上の課題を的確に把握し, 地域の保健所や保健センターなどの保健機関, 病院や診療所などの医療機関, 及び保健・医療サービスなどを適切に活用していくことなど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。</li> <li>・ 医薬品は, 医療用医薬品, 要指導医薬品, 一般用医薬品の三つに大別され, 承認制度によってその有効性や安全性が審査されており, 販売に規制が設けられていることについて, 理解したことを言ったり書いたりしている。</li> <li>・ 疾病からの回復や悪化の防止には, 個々の医薬品の特性を理解した上で, 使用法に関する注意を守り, 正しく使うこと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。</li> </ul> | ○ |  |   |  |
|             |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 我が国の保健・医療制度, 地域の保健・医療機関の活用, 医薬品の制度とその活用について, 自他や社会の健康の保持増進や回復についての学習に主体的に取り組もうとすることができるようにする。</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関について, 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, 自他や社会の課題を発見している。</li> <li>・ 医薬品の制度とその活用について, 医薬品には承認制度があり, 販売に規制が設けられていることと関連付けながら, 生活の質の向上のために利用の仕方を整理している。</li> <li>・ 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関について, 自他や社会の課題の解決方法と, それを選択した理由などを話し合ったり, ノートなどに記述したりして, 筋道を立てて説明している。</li> </ul>  | ○ |  |   |  |
|             |   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関について, 課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。</li> </ul>  |   |  | ○ |  |
|             |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 様々な保健活動や社会的対策について, 理解することができるようにする。</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 我が国や世界では, 健康を支えるために, 健康課題に対応して各種の保健活動や社会的対策が行われていることについて, 理解したことを言ったり書いたりしている。</li> </ul>  | ○ |  |   |  |

