

高等学校 保健体育(科目保健)  
単元名「生活習慣病などの予防と回復」(入学年次)

単元の目標		(1) 生活習慣病などの予防と回復について、理解することができるようにする。				
		(2) 生活習慣病などの予防と回復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。				
		(3) 生活習慣病などの予防と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。				
単元の評価規準	知識	①生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた健康的な生活を続けることが必要であること、定期的な健康診断の受診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。 ②がんについて、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、がんの予防にはがん検診の普及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。 ③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。				
	思考力・判断力・表現力等	①生活習慣病などの予防と回復について、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、自他や社会の課題を発見し、説明している。 ②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を整理し、説明している				
	主体的に学習に取り組む態度	①生活習慣病などの予防と回復について、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。				
		主な学習内容・学習活動	評価の観点			評価方法
			知識	思考・判断・表現力等	主体的に学習に取り組む態度	
時数	1	<発表準備ーオリエンテーションー> 1 調査内容、発表スライドおよび原稿の作成方法、発表方法、評価方法について説明する。 2 グループを作成し、各グループが単元を通して調べる内容を決定する。 3 グループで調べる内容について課題を調べる。				観察 パワーポイント資料・ノート
	2	<発表準備ースライド・原稿ノート作成ー> 1 グループで発見した課題について、自他の生活習慣や社会環境を分析し、個人でできる取り組みを整理する。 2 グループで発表用の資料を作成する。				観察 パワーポイント資料・ノート
	3	<発表準備ープレ発表ー> 1 グループで発表用の資料を作成する。 2 作成した資料をもとに発表の準備・練習を行う。			①	観察 パワーポイント資料・ノート
	4	<発表ー生活習慣病の予防と回復ー> 1 グループで調べた内容を発表する。 2 発表内容について相互評価をする。 3 生活習慣病の予防と回復について説明を聞く。	③			発表 パワーポイント資料 相互評価(Forms) 学習プリント
	5	<発表ー身体活動・運動と健康ー> 1 グループで調べた内容を発表する。 2 発表内容について相互評価をする。 3 身体活動・運動と健康について説明を聞く。			①	発表 パワーポイント資料 相互評価(Forms) 学習プリント
	6	<発表ー食事と健康ー> 1 グループで調べた内容を発表する。 2 発表内容について相互評価をする。 3 食事と健康について説明を聞く。	①	②		発表 パワーポイント資料 相互評価(Forms) 学習プリント
	7	<発表ー休養・睡眠と健康ー> 1 グループで調べた内容を発表する。 2 発表内容について相互評価をする。 3 休養・睡眠と健康について説明を聞く。				発表 パワーポイント資料 相互評価(Forms) 学習プリント
	8	<発表ーがんの予防と回復ー> 1 グループで調べた内容を発表する。 2 発表内容について相互評価をする。 3 がんの予防と回復について説明を聞く。	②			発表 パワーポイント資料 相互評価(Forms) 学習プリント