学校番号	109

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	保健	単位数	１単位	年次	１年次
使用教科書	「現代高等保健体育」　（大修館出版）						
副教材等	「現代高等保健体育ノート」　（大修館書店）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・健康について理解しよう。
・健康的な生活と行動について学習する。
・日常生活で直面する可能性のある健康課題について知り、その解決方法を考える。
・健康についての社会的な取組や個人での対応について学習する。
・身近な健康問題に興味をもつ。

2　学習の到達目標

・生徒個人の健康・安全について理解を深めるようにし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育む。
・生涯を通じた健康づくりに向け、課題を見つけ、個人や仲間と共に積極的に課題解決に向けて学習する態度を養う。
・健康的な生活習慣を身に付けたり、生活環境を守るための知識と実践力を高める。
・生涯を通じた健康づくりに向け、課題を見つけ、個人や仲間と共に積極的に課題解決に向けて学習する態度を養う。

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目指して、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。

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	現代社会と健康	健康の考え方と成り立ち 1.　健康についての多様な考え方 2.　健康の成り立ちとその要因	a:「健康」は様々な要因の影響を受けながら主体と環境の相互作用の下に成り立っていることを理解し、言ったり書いたりしている。 b:　「健康」について、理解したこと、自身の考えを基に見つけ、整理し、説明している。 c:　「健康」とは何かについて資料を探す、見る、読むなどの学習活動に主体的に取り組もうとしている。	ワークシート 観察	ワークシート 観察 ディスカッション	ワークシート 観察
		私たちの健康のすがた 1.　わが国における健康水準の向上 2.　わが国における健康問題の変化	a:　健康水準や疾病構造の変化に伴って「健康のすがた」が変わってきていることを理解し、新たな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:　健康水準向上の背景について考え、自身の考えを整理し、説明している。 c:　健康水準の向上について健康指標を調べる、資料を見る読むなどの学習活動に主体的に取り組もうとしている。	ワークシート 観察	ワークシート 観察 プレインストーミング	ワークシート 観察
		生活習慣病の予防と回復 1.　生活習慣病とその種類 2.　予防から回復まで	a:　生活習慣病の例をあげ、なぜ生活習慣病と呼ばれるのかを理解し、言ったり書いたりしている。 b:　生活習慣病の要因と自身の日常の生活行動を比較・分析し、課題を見つけ、説明している。 c:　日常の生活行動と生活習慣病について調べるなどの学習活動に主体的に取り組もうとしている。	ワークシート 観察	ワークシート 観察 ディスカッション	ワークシート 観察

がんの原因と予防 1.　がんとその種類 2.　がんの予防 がんの治療と回復 1.　がんの治療と緩和ケア 2.　がんとともに生きる社会づくり	a:　がんの種類や原因、がんの予防、がんの治療について理解し、言ったり書いたりしている。 b:　がんの予防について例を挙げて説明している。 がんの主な治療法や緩和ケアについて説明している。 c:　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調べるなどの学習活動に主体的に取り組もうとしている。	ワークシート 観察	ワークシート 観察	ワークシート 観察
運動と健康 1.　健康からみた運動の意義 2.　健康によい運動のしかた	a:　健康づくりのための運動の必要性について理解し、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、自身の生活と比較・分析している。 c:　健康な生活を送る上での運動の意味について資料を探し、調べるなどの学習活動に主体的に取り組もうとしている。	ワークシート 観察	ワークシート 観察 ディスカッション	ワークシート 観察
食事と健康 1.　健康的な食生活の重要性と意義 2.　健康によい食事のとり方	a:健康的な食事のポイントについて理解し、自身の食生活を見直し、改善方法を考えることができる。 b:自身の食生活と健康的な食事について比較・分析し、課題を見つけ、説明できる。 c:　健康な生活を送る上での食事の意味について資料を探し、調べるなどの学習活動に主体的に取り組もうとしている。	ワークシート 観察	ワークシート 観察	ワークシート 観察

2学期		飲酒と健康 1. 飲酒の影響 2. 飲酒への対策	a: 飲酒による短期的、長期的影響について理解し、健康問題に対する個人や社会環境への対策例を挙げて説明したり、書いたりしている。 b: 飲酒による健康影響について設定された課題に対して課題解決策を導こうとしている。 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調べるなどの学習活動に主体的に取り組もうとしている。	ワークシート 観察	ワークシート 観察 ディスカッション	ワークシート 観察
薬物乱用と健康 1. 薬物乱用の影響 2. 薬物乱用の要因と対策			a: 薬物乱用が心身の健康や社会に与える影響について理解し、その防止に向けた個人や社会環境への対策について説明したり、書いたりしている。 b:薬物乱用が個人及び周囲の人々、社会にも影響があることを知り、自身でできる薬物乱用対策について考え、発表している。 c.薬物乱用について資料を探す、見る、読むなどの学習活動に主体的に取り組もうとしている。	ワークシート 観察	ワークシート 観察 ディスカッション	ワークシート 観察
精神疾患の特徴 1. 精神疾患の要因と種類 2. 精神保健の今日的課題			a: うつ病、統合失調症、不安症、摂食障害などは、だれ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:精神疾患の予防と回復について、修得した知識を基に、心身の健康を保ち、不調に早く気付くために必要な個人の取り組みや社会的な対策を整理し理解している。	ワークシート 観察	ワークシート 観察	ワークシート 観察
精神疾患の予防 1.日常生活における精神疾患の予防 2.精神疾患の早期発見・早期治療						

精神疾患からの回復 1. 専門家による支援と治療 2. 社会環境の整備	c. 精神疾患の予防と回復について、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、話しあったり、書いたりするなど学習活動に主体的に取り組もうとしている。			
現代の感染症 1.　感染症とは 2.　さまざまな感染症	a. 現代の感染症を具体的に挙げ、注目されている理由とともに言ったり書いたりしている。 b:新興感染症を具体的に挙げ、注目されている理由とともに説明している c:再興感染症を具体的に挙げ、再び問題となっている理由について具体的に説明するなど学習活動に主体的に取り組もうとしている。	ワークシート 観察	ワークシート 観察	ワークシート 観察
感染症の予防 1.　感染症予防の 3 原則 2.　現代の感染症対策	感染症及び問題となっている理由について具体的に説明するなど学習活動に主体的に取り組もうとする。	ワークシート 観察	ワークシート 観察	ワークシート 観察
性感染症･エイズとその予防 1.　性感染症･エイズとは 2.　性感染症･エイズの予防	a:性感染症・エイズとその予防には、社会的な対策を前提とした個人の取り組みが必要であること理解し、書いたり説明したりしている。 b:性感染症・エイズの現状を知り、感染拡大の理由や予防法を考え、意見交換している。 c: 性感染症・エイズとその予防について資料を調べる、読むなどの学習活動に主体的に取り組もうとしている。	ワークシート 観察	ワークシート 観察 ディスカッション	ワークシート 観察

		健康に関する意思決定・行動選択 1.　意思決定・行動選択とそれに影響を与える要因 2.　適切な意思決定・行動選択を実現する工夫	a:　適切な意思決定や行動選択を行う過程について理解し、個人の力だけでなく健康にかかわる環境づくりについて理解し、言ったり書いたりしている。 b:個人、社会生活や事例などと比較して分析し、筋道を立てて説明している。 c:　健康を保持増進する時の意思決定や行動選択に関連している要因を調べるなどの学習活動に主体的に取り組もうとしている	ワークシート 観察	ワークシート 観察 ディスカッション	ワークシート 観察
		健康に関する環境づくり 1.　健康を保持増進するための環境 2.　ヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境づくり	a:　:ヘルスプロモーションの概念について理解したことを言ったり書いたりしている。 b:ヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境づくりについて、説明できる。 c:「健康」づくりを支える環境やヘルスプロモーションについて調べるなどの学習活動に主体的に取り組もうとしている。	ワークシート 観察	ワークシート 観察 ディスカッション	ワークシート 観察
3学期	安全な社会生活	事故の現状と発生要因 1.　事故とその被害 2.　事故の発生に関連する要因	a:　交通事故には、車両の特性や、当事者の意識や行動、周囲の環境が関連していることについて理解し、言ったり書いたりしている。 b:交通事故の現状を踏まえ調べたことを基に課題を見つけ、整理している。 c:交通事故の現状とその要因について資料を見る、読むなどの学習活動に主体的に取り組もうとしている。	ワークシート 観察	ワークシート 観察 ディスカッション	ワークシート 観察

		安全な社会の形成 1．　自他の安全を確保する行動 2．　安全を確保する社会の取り組み	a:　事故を防止したり、事故による傷害を軽減したりすることを目指す安全な社会の形成には、法的な整備や環境の整備、適切な行動などの個人の取り組み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。 b:安全な社会づくりについて、自他や社会の解決方法と、それを選択した理由などを踏まえ話し合ったり、記述している。 c:安全な社会づくりについて、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。	ワークシート 観察	ワークシート 観察 ディスカッション	ワークシート 観察
		交通における安全 1．　交通事故防止のための取り組み 2．　交通事故と運転者の責任	a:交通事故の責任と補償について理解し、刑事上、民事上、行政上の責任について理解し、言ったり書いたりしている。 b:安全な運転のための運転者の資質について具体的に説明でしている。 c:交通事社会における運転者の資質と責任について資料を見る、読むなどの学習活動に主体的に取り組もうとしている。	ワークシート 観察	ワークシート 観察 ディスカッション	ワークシート 観察
		応急手当の意義とその基本 1．　応急手当の意義 2．　応急手当の手順	a:　応急手当の意義、重要性について理解し、傷病者を発見した時にどのように対応すべきかを理解し、言ったり書いたりしている。 b:応急手当が必要な場面に遭遇した際、どのような行動をとるか考え、グループ等で発表し合っている。 c:応急手当の必要性や意義について調べ、応急手当が必要な時にどのような行動が必要か考え、発表するなどの学習活動に主体的に取り組もうとしている。	ワークシート 観察	ワークシート 観察	ワークシート 観察

		日常的な応急手当 1.　けがに応じた応急手当 2.　熱中症の応急手当	a:日常的なけがや熱中症の応急手当の手順や方法を理解し、言ったり書いたりしている。 b:日常生活で起こり得る傷害や熱中症などの疾病について学んだことを基に、どのような応急手当が必要か調べ、説明しようとしている。 c:日常常生活のどのような場面や状況で傷害等が発生するかを調べる、考えるなどの学習活動に主体的に取り組もうとしている。	ワークシート 観察	ワークシート 観察 ディスカッション	ワークシート 観察
		心肺蘇生法 1.　心肺蘇生法の意義と方法	a: 胸骨圧迫、人工呼吸、AED による除細動の原理や心肺蘇生法の各手順のポイントを理解し、実践し、説明・記述できる。 b:心肺蘇生法や AED の実践や、他者が実施した手順や方法が正しいかを判断し、指摘し、互いに教え合おうとしている。 c: 心肺蘇生法の手順や AED の使い方を実践し、その注意点を考えるなどの学習活動に主体的に取り組もうとしている。	ワークシート 実習 観察	ワークシート 観察 ディスカッション	ワークシート 観察
			a: b: c:			
			a: b: c:			

※　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