※令和４年度以降入学生用

学校番号	217

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」　（大修館書店）						
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・安全について理解しよう。
・健康的な生活行動について学ぶ。
・日常生活において直面する健康課題を知り、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み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ってもらう。

2　学習の到達目標

・心の発達や体の変化や、それにかかわって起こる問題について学び、説明できるようになる。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。（知識及び理解）
・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。働き方や働く人の健康問題の変化について説明できるようになる。（思考力・判断力・表現力）
・社会の一員として、社会全体の健康を高めるために私たち一人一人ができる環境づくりについて考え、参加することができるようになる。（学びに向かう力・人間性）

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	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ているとともに、技能を身に着けている。	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試行し判断しているとともに、目的や状況に応じて他者に伝えている。	生涯を通じて自他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ため学習に主体的に取り組もうとしている。

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	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:・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。 ・健康水準，及び疾病構造の変化には，科学技術の発達，及び生活様式や労働形態を含む社会の状況が関わっ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。 ・健康水準の向上，疾病構造の変化に伴い，個人や集団の健康についての考え方も変化してき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。 ・免疫，遺伝，生活行動などの主体要因と，自然，経済，文化，保健・医療サービスなどの環境要因が互いに影響し合いながら健康の成立に関わっ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。 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，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。 ・国民の健康課題について，我が国の健康水準の向上や疾病構造の変化に関するデータや資料に基づいて分析し，生活の質の向上に向けた課題解決の方法をヘルスプロモーションの考え方を踏まえて整理している。 ・健康の考え方について，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。 c: 健康の考え方について,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。	考査・小テスト	考査・小テスト・レポート・振り返りシート	ノート・授業プリント・振り返りシート・
		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				

※令和４年度以降入学生用

		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: ・がん，脳血管疾患，虚血性心疾患，高血圧症，脂質異常症，糖尿病などを適宜取り上げ，これらの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，定期的な健康診断やがん検診などを受診する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。 ・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。 ・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，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。 ・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ている。 ・生活習慣病など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。 c: 生活習慣病とその予防について,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。	考査・小テスト	考査・小テスト・レポート・振り返りシート	ノート・授業プリント・振り返りシート
		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				
		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				
2学期		食事と健康 1.健康的な食生活の意義 2.健康によい食事のとり方				
		休養･睡眠と健康 1.健康の重要性 2.健康からみた睡眠の意義				

※令和４年度以降入学生用

		喫煙と健康 1.喫煙の影響 2.喫煙への対策	a: ・喫煙や飲酒は，生活習慣病などの要因となり心身の健康を損ねること，喫煙や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。 ・コカイン，MDMA などの麻薬，覚醒剤，大麻，など，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について，理解したことを言ったり書いたりしている。 ・薬物乱用を防止するには，正しい知識の普及，健全な価値観や規範意識の育成などの個人への働きかけ，及び法的な規制や行政的な対応など社会環境への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，飲酒，薬物乱用の防止について，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。 ・喫煙，飲酒，薬物乱用の防止について，我が国のこれまでの取組を個人への働きかけと社会環境への対策の面から分析したり，諸外国と比較したりして，防止策を評価している。 ・喫煙，飲酒，薬物乱用の防止について，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。 c: 喫煙，飲酒，薬物乱用について，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。	考査・小テスト	考査・小テスト・レポート・振り返りシート	ノート・授業プリント・振り返りシート
		飲酒と健康 1.飲酒の影響 2.飲酒への対策				
		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				

※令和４年度以降入学生用

		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: ・感染症は，時代や地域によって自然環境や社会環境の影響を受け，発生や流行に違いが見られること，その際，交通網の発達により短時間で広がりやすくなっていること，また，新たな病原体の出現，感染症に対する社会の意識の変化等によって，腸管出血性大腸菌（O 157 等）感染症，結核などの新興感染症や再興感染症の発生や流行が見られることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 ・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検疫，正しい情報の発信，予防接種の普及など社会的な対策とともに，それらを前提とした個人の取組が必要であること，エイズ及び性感染症についても，その原因，及び予防のための個人の行動選択や社会の対策について，理解したことを言ったり書いたりしている。 b: ・現代の感染症とその予防について，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，自他や社会の課題を発見している。 ・感染症の発生や流行には時代や地域によって違いがみられることについて，事例を通して整理し，感染のリスクを軽減するための個人の取組及び社会的な対策に応用している。 ・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。 c: 現代の感染症とその予防について，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。	考査・小テスト	考査・小テスト・レポート・振り返りシート	ノート・授業プリント・振り返りシート
		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				

※令和４年度以降入学生用

３学期		現代の感染症 1.感染症とは 2.さまざまな感染症	a: ・感染症は，時代や地域によって自然環境や社会環境の影響を受け，発生や流行に違いが見られること，その際，交通網の発達により短時間で広がりやすくなっていること，また，新たな病原体の出現，感染症に対する社会の意識の変化等によって，腸管出血性大腸菌（O 157 等）感染症，結核などの新興感染症や再興感染症の発生や流行が見られることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 ・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検疫，正しい情報の発信，予防接種の普及など社会的な対策とともに，それらを前提とした個人の取組が必要であること，エイズ及び性感染症についても，その原因，及び予防のための個人の行動選択や社会の対策について，理解したことを言ったり書いたりしている。	考査・小テスト	考査・小テスト・レポート・振り返りシート	ノート・授業プリント・振り返りシート
		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	b: ・現代の感染症とその予防について，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，自他や社会の課題を発見している。 ・感染症の発生や流行には時代や地域によって違いがみられることについて，事例を通して整理し，感染のリスクを軽減するための個人の取組及び社会的な対策に応用している。 ・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。			
		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	c: 現代の感染症とその予防について，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。			

※令和４年度以降入学生用

		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:・健康を保持増進するには，ヘルスプロモーションの考え方に基づき，適切な意思決定や行動選択により，疾病等のリスクを軽減することを含め，自らの健康を適切に管理することが必要であるとともに，環境づくり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。 ・適切な意思決定や行動選択には，個人の知識，価値観，心理状態，及び人間関係などを含む社会環境が関連し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。 ・健康を保持増進するための環境には，自然環境，及び政策や制度，地域活動などの様々な社会環境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。 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，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。 ・国民の健康課題について，我が国の健康水準の向上や疾病構造の変化に関するデータや資料に基づいて分析し，生活の質の向上に向けた課題解決の方法をヘルスプロモーションの考え方を踏まえて整理している。 ・健康の考え方について，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。 c:健康の考え方について，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。	考査・小テスト	考査・小テスト・レポート・振り返りシート	ノート・授業プリント・振り返りシート
		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				

※　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