※令和４年度以降入学生用

学校番号	216

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　（大修館書店出版）						
副教材等	現代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、安全について理解しよう。
・健康的な生活行動について学ぼう。
・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り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

（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。

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るとともに、技能を身に付けられるようにする。健康を保持増進するためには、一人一人が健康に関して深い認識をもち、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ことが重要であることを理解する。	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。	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。

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。 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。	定期考査	定期考査・レポート	提出物等
		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、理解している。 b: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い、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。	定期考査	定期考査・レポート	提出物等
		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を理解している。 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。 c:生活習慣病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。	定期考査	定期考査・レポート	提出物等
1学期	現代社会と健康	がんの原因と予防 1 がんとその種類 2 がんの予防	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ている。 b:がんの予防について、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。 c:がんの原因と予防について、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。	定期考査	定期考査・レポート	提出物等

※令和４年度以降入学生用

1学期	現代社会と健康	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:がんの治療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ている。 b:がんの治療と回復について、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い、筋道を立てて説明している。 c:がんの治療と緩和ケアについて、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。	定期考査	定期考査・レポート	提出物等
		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:生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、適切な運動と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について理解している。 b:健康と運動の関係や、目的に応じた健康的な運動の仕方について例をあげて説明できる。 c:運動と健康について、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。	定期考査	定期考査・レポート	提出物等
		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	a:生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、適切な食事と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について理解している。 b:食事と健康の関係や、健康的な食事のとり方について説明できる。 c:食事と健康について、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。	定期考査	定期考査・レポート	提出物等
		休養・睡眠と健康 1 健康からみた休養の意義 2 健康からみた睡眠の意義	a:生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、適切な休養・睡眠と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について理解している。 b: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。 c:休養・睡眠と健康 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。	定期考査	定期考査・レポート	提出物等
		喫煙と健康 1 喫煙の影響 2 喫煙への対策	a:喫煙は、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ている。 b:喫煙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。 c:喫煙について、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。	定期考査	定期考査・レポート	提出物等

※令和４年度以降入学生用

２学期	現代社会と健康	飲酒と健康 1 飲酒の影響 2 飲酒への対策	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、喫煙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ている。 b:飲酒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。 c:飲酒について、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。	定期考査	定期考査・レポート	提出物等
		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ている。 b:薬物乱用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。 c: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。	定期考査	定期考査・レポート	提出物等
		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:精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物的、または社会的な機能の障害などが原因となり、認知、情動、行動などの不調により、精神活動が不全になった状態であることについて理解している。うつ病、統合失調症、不安症、摂食障害など、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ている。 b: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し、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。 c:精神疾患の特徴について、学習に主体的に取り組もうとしている。	定期考査	定期考査・レポート	提出物等

※令和４年度以降入学生用

２学期	現代社会と健康	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	a:精神疾患の予防と回復には､身体の健康と同じく、適切な運動、食事、休養及び睡眠など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体ほぐしの運動などのリラクセーションの方法で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ている。 b:精神疾患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。 c:精神疾患の予防とその回復について，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。	定期考査	定期考査・レポート	提出物等
		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	a:心身の不調時には、不安、抑うつ、焦燥、不眠などの精神活動の変化が通常時より強く、持続的に生じること、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可能性が高まることについて理解している。 b:精神疾患の予防と回復について、習得した知識を基に、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組や社会的な対策を整理している。 c:精神疾患の予防とその回復について、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。	定期考査	定期考査・レポート	提出物等
		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ている。 b: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。 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。	定期考査	定期考査・レポート	提出物等

※令和４年度以降入学生用

2学期	現代社会と健康	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	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を理解している。 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、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。	定期考査	定期考査・レポート	提出物等
		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:エイズ及び性感染症について、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ている。 b:性感染症・エイズとその予防について、自他や社会の課題の解決方法、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:性感染症・エイズ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。	定期考査	定期考査・レポート	提出物等
		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。 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。	定期考査	定期考査・レポート	提出物等
		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: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ている。 b: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。	定期考査	定期考査・レポート	提出物等

※令和４年度以降入学生用

2学期	現代社会と健康	事故の現状と発生要因 1 事故とその被害 2 事故発生に関連する要因	a:事故は地域、職場、家庭、学校など様々な場面において発生していること、事故の発生には、周りの状況の把握及び判断、行動や心理などの人的要因、気象条件、車両、などの環境要因などが関連していることについて理解している。 b:安全な社会づくりについて安全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。 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。	定期考査	定期考査・レポート	提出物等
3学期	安全な社会生活	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の発生に伴う傷害等を軽減したりすることを目指す安全な社会の形成には、交通安全、防災、防犯などを取り上げて、法的な整備などの環境の整備、環境や状況に応じた適切な行動などの個人の取組、及び地域の連携などが必要であることについて理解している。 b:安全な社会づくりについて、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い、筋道を立てて説明している。 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。	定期考査	定期考査・レポート	提出物等
		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:交通事故を防止するには、自他の生命を尊重するとともに、自分自身の心身の状態や周りの環境、車両の特性などを把握すること、及び個人の適切な行動、交通環境の整備が必要であることについて理解している。 b:交通安全について、習得した知識を基に、事故につながる危険を予測し回避するための自他や社会の取組を評価している。 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。	定期考査	定期考査・レポート	提出物等

※令和４年度以降入学生用

		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:適切な応急手当は、傷害や疾病の悪化を防いだり、傷病者の苦痛を緩和したりすることについて理解している。一人一人が適切な連絡・通報や運搬も含む応急手当の手順や方法を身に付けるとともに、自ら進んで行う態度が必要であること、さらに社会の救急体制の整備を進めること、救急体制を適切に利用することが必要であることについて理解している。 b:応急手当について、安全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。 c:応急手当について、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。	定期考査	定期考査・レポート	提出物等
3学期	安全な社会生活	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:日常生活で起こる傷害や、熱中症などの疾病の際にはそれに応じた体位の確保・止血・固定などの基本的な応急手当の方法や手順があることを、実習を通して理解し、応急手当ができるようにする。 b:応急手当について、習得した知識や技能を事故や災害で生じる傷害や疾病に関連付けて、悪化防止のための適切な方法に応用している。 c:応急手当について、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。	定期考査	定期考査・レポート	提出物等
		心肺蘇生法 1 心肺蘇生法の意義と方法	a:心肺停止状態においては、速やかな気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫、AED の使用などが必要であること、及び方法や手順について、実習を通して理解し AED などを用いて心肺蘇生法ができる。 b:心肺蘇生法について、習得した知識や技能を事故や災害で生じる傷害や疾病に関連付けて、悪化防止のための適切な方法に応用している。 c:応急手当について、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。	定期考査	定期考査・レポート	提出物等

※　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