学校番号	328

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	901 現代高等保健体育（大修館書店）						
副教材等	901 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、健康的な生活行動について知識を身に着ける。
・健康や安全についての社会的な取組や個人での対応について知る。
・日常生活で直面するであろう健康課題を知り、その解決方法を思考し、総合的に考え判断し、それらを表せられるようになろう。
・身近な健康問題に興味をもち、保健学習において自らの生活と結び付けて考えよう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
健康的な生活行動とはどのようなことか理解し、基礎的知識を習得する。
【思考力、判断力、表現力等】
身近な健康問題に興味をもち、その解決方法について思考し、総合的に判断し、それらを表すことができるようになる。
【学びに向かう力、人間性等】
健康や安全に対する社会的な取組みを知り、個人的対応と関連づけて実践できるようになる。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。

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めざして、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・安全課題について、意欲的に学習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	a: WHO 憲章での健康の考え方、生きがいを重視した健康の考え方、健康の成り立ちにかかわる要因が変化していること、さまざまな主体要因と環境要因についての、基礎的な事項を理解している。 b: 健康についての多様な考え方、健康の成り立ちとその要因について、学習したことを、個人および社会生活や事例などと比較したり、分類したり、分析したりするなどしている。また、筋道を立ててそれらを説明している。 c: 健康についての多様な考え方、健康の成り立ちとその要因について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	期末考査 ノート プリント	期末考査 ノート プリント	授業態度 ノート プリント
		私たちの健康のすがた	a: 平均寿命ののびと死亡率の低下、健康水準向上の背景、生活習慣病の増加、わが国の新たな健康問題について、基礎的な事項を理解している。 b: わが国における健康水準の変化、わが国における健康問題の変化について、資料等で調べたことをもとに、課題を見つけたり、整理したりするなどして、それらを説明している。 c: わが国における健康水準の変化、わが国における健康問題の変化について、資料を探したり、見たり、読んだりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	期末考査 ノート プリント	期末考査 ノート プリント	授業態度 ノート プリント

		生活習慣病と予防	a: 成人病、生活習慣病の呼称の由来や病例、生活習慣病の予防対策について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している 。 b: 生活習慣病およびその予防法ついて、課題の解決をめざして、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。 c: 生活習慣病およびその予防法ついて、資料を探したり、見たり、読んだりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	期末考査 ノート プリント	期末考査 ノート プリント	授業態度 ノート プリント
		がんの原因と予防	a:がんとその種類、がんの予防について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している 。 b: がんとその種類、がんの予防について、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。 c: がんとその種類、がんの予防について、資料を探したり、見たり、読んだりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	期末考査 ノート プリント	期末考査 ノート プリント	授業態度 ノート プリント
		がんの治療と回復	a:がんの治療と緩和ケア、がんとともに生きる社会づくりについて、基礎的な事項を理解している 。 b: がんの治療と緩和ケア、がんとともに生きる社会づくりについて、課題の解決をめざして、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。 c: がんの治療と緩和ケア、がんとともに生きる社会づくりについて、資料を探したり、見たり、読んだりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	期末考査 ノート プリント	期末考査 ノート プリント	授業態度 ノート

		運動と健康	a：健康からみた運動の意義や今日的課題、健康づくりのための有酸素運動や筋肉に負荷をかける運動、運動のための環境づくりについて、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。 b：健康からみた運動の意義、健康づくりのための運動習慣の形成について、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。 c：健康からみた運動の意義、健康づくりのための運動習慣の形成について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	期末考査 ノート プリント	期末考査 ノート プリント	授業態度 ノート プリント
		食事と健康	a：健康的な食生活の重要性、食事の今日的課題としてエネルギーの過剰摂取による肥満やメタボリックシンドローム、健康的な食生活習慣の形成について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。 b：健康的な食生活の重要性と意義、健康的な食生活習慣の形成について、資料等で調べたことをもとに、課題を見つけたり、整理したりするなどして、それらを説明している。 c：健康的な食生活の重要性と意義、健康的な食生活習慣の形成について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	期末考査 ノート プリント	期末考査 ノート プリント	授業態度 ノート プリント

		休養・睡眠と睡眠	a：健康からみた休養の意義、全身疲労や局所疲労などの今日的課題、健康からみたよりよい休養のとり方、健康によい睡眠のとり方について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。 b：健康からみた休養・睡眠の意義、健康からみたよりよい休養・睡眠のとり方について、課題の解決をめざして総合的に考え、判断し、それらを表している。 c：健康からみた休養・睡眠の意義、健康からみたよりよい休養・睡眠のとり方について資料を探したり、見たり、読んだりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	期末考査 ノート プリント	期末考査 ノート プリント	授業態度 ノート プリント
2学期		喫煙と健康	a：喫煙と生活習慣病とのかかわり、受動喫煙による健康影響、喫煙の開始要因、ニコチンによる依存性、たばこ対策としての健康増進法や未成年者喫煙禁止法、たばこ規制枠組条約などについて、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。 b：喫煙の健康影響、喫煙開始の要因と依存性、日本や世界におけるたばこ対策について、学習したことを、個人および社会生活や事例などと比較したり、分類したり、分析したりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。 c：喫煙の健康影響、喫煙開始の要因と依存性、日本や世界におけるたばこ対策について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	期末考査 ノート プリント	期末考査 ノート プリント	授業態度 ノート プリント

2学期		飲酒と健康	a：飲酒による健康への短期的影響と長期的影響、飲酒の開始要因と社会問題、飲酒による健康被害を防ぐさまざまな対策としての未成年者飲酒禁止法などについて、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。 b：飲酒による健康への短期的および長期的影響、飲酒の開始要因と社会問題、飲酒による健康被害を防ぐさまざまな対策について、学習したことを、個人および社会生活や事例などと比較したり、分類したり、分析したりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。 c：飲酒による健康への短期的および長期的影響、飲酒の開始要因と社会問題、飲酒による健康被害を防ぐさまざまな対策について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	期末考査 ノート プリント	期末考査 ノート プリント	授業態度 ノート プリント

		薬物乱用と健康	a: 薬物乱用や薬物依存による健康への悪影響、薬物乱用の開始要因と社会問題、薬物乱用による健康被害を防ぐためのさまざまな対策について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。 b: 薬物乱用や薬物依存による健康への悪影響、薬物乱用の開始要因と社会問題、薬物乱用による健康被害を防ぐためのさまざまな対策について、学習したことを生活や事例などと比較したり、分類したり、分析したりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。 c: 薬物乱用や薬物依存による健康への悪影響、薬物乱用の開始要因と社会問題、薬物乱用による健康被害を防ぐためのさまざまな対策について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	期末考査 ノート プリント	期末考査 ノート プリント	授業態度 ノート プリント
		精神疾患の特徴	a:精神疾患の要因と種類、精神保健の今日的課題について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。 b: 精神疾患の要因と種類、精神保健の今日的課題について、学習したことを事例などで比較したり、分類したり、分析したりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。 c: 精神疾患の要因と種類、精神保健の今日的課題について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	期末考査 ノート プリント	期末考査 ノート プリント	授業態度 ノート プリント

		精神疾患の予防	A:日常生活における精神疾患の予防や精神疾患の早期発見・早期治療について、基礎的な事項を理解している。 b: 日常生活における精神疾患の予防や精神疾患の早期発見・早期治療について、総合的に考え、判断し、それらを表している。 c: 日常生活における精神疾患の予防や精神疾患の早期発見・早期治療について、資料を探したり、見たり、読んだりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	期末考査 ノート プリント	期末考査 ノート プリント	授業態度 ノート プリント
		精神疾患からの回復	a:専門家による支援と治療や適切な治療や回復のための社会環境について、基礎的な事項を理解している。 b: 専門家による支援と治療や適切な治療や回復のための社会環境について、総合的に考え、判断し、それらを表している。 c: 専門家による支援と治療や適切な治療や回復のための社会環境について、資料を探したり、見たり、読んだりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	期末考査 ノート プリント	期末考査 ノート プリント	授業態度 ノート プリント
		現代の感染症	a: 新興感染症や再興感染症が問題となってあらわれてきた背景、再興感染症の問題としての薬剤耐性菌の出現について、基礎的な事項を理解している。 b: 感染症、新たに注目される感染症、再び問題となっている感染症について総合的に考え、判断し、それらを表している。 c: 感染症、新たに注目される感染症、再び問題となっている感染症について、資料を探したり、見たり、読んだりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	期末考査 ノート プリント	期末考査 ノート プリント	授業態度 ノート プリント

		感染症の予防	a: 感染症予防の原則として感染源対策・感染経路対策・感受性者対策、現代の感染症についての社会と個人に分けた対策について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。 b: 感染症予防の原則、現代の感染症についての社会と個人に分けた対策について、事例などと比較したり、分類したり、分析したりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。 c: 感染症予防の原則、現代の感染症についての社会と個人に分けた対策について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	期末考査 ノート プリント	期末考査 ノート プリント	授業態度 ノート プリント
		性感染症・エイズとその予防	a: 性器クラミジア感染症などの性感染症、エイズと HIV の関係、性感染症・エイズの予防法について個人と社会に分けた対策について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。 b: 性感染症・エイズの予防法について、学習したことを、個人および社会生活や事例などと比較したり、分類したり、分析したりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。 c: 性感染症・エイズとは何か、性感染症・エイズの個人と社会に分けた予防対策について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	期末考査 ノート プリント	期末考査 ノート プリント	授業態度 ノート プリント

		健康に関する意思決定・行動選択	a: 意志決定・行動選択にかかわる個人的・社会的要因、情報の収集、計画と評価、社会的な影響力への対処について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。 b: 意志決定・行動選択とそれに影響を与える要因、健康的な意志決定・行動選択を実現する工夫について、課題を見つけたり、整理したりするなどして、それらを説明している c: 意志決定・行動選択とそれに影響を与える要因、健康的な意志決定・行動選択を実現する工夫について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	期末考査 ノート プリント	期末考査 ノート プリント	授業態度 ノート プリント
		健康に関する環境づくり	a: 健康づくりを支える自然環境および社会環境、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、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。 b: 健康づくりを支える環境、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学習したことを、個人および社会生活や事例などと比較したり、分類したり、分析したりするなどしている。また、筋道を立ててそれらを説明している。 c: 健康づくりを支える環境、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関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	期末考査 ノート プリント	期末考査 ノート プリント	授業態度 ノート プリント

3学期	安全な社会生活	事故の現状と発生要因	a: 事故による被害の実態、事故の発生に関する要因として人的要因・環境要因・車両要因について、基礎的な事項を理解している。 b: 事故による被害の実態とその要因について、資料等で調べたことをもとに、課題を見つけたり、整理したりするなどして、それらを説明している。 c: 事故による被害の実態とその要因について、資料を探したり、見たり、読んだりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	期末考査 ノート プリント	期末考査 ノート プリント	授業態度 ノート プリント
		安全な社会の形成	a:自他の安全を確保する行動として、個人の危険予測と危険回避、自助・公助について、また、安全を確保する社会の取り組みについて、基礎的な事項を理解している。 b: 個人の危険予測と危険回避、自助・公助について、また、安全を確保する社会の取り組みについて課題を見つけたり、整理したりするなどして、それらを説明している。 c: 個人の危険予測と危険回避、自助・公助について、また、安全を確保する社会の取り組みについて資料を探したり、見たり、読んだりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	期末考査 ノート プリント	期末考査 ノート プリント	授業態度 ノート プリント

		交通における安全	a: 安全な運転のための資質、交通事故における刑事上の責任・民事上の責任・行政上の責任、交通事故の補償について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。 b: 安全な運転のための資質、交通事故の責任と補償について学習したことを、個人および社会生活や事例などと比較したり、分類したり、分析したりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。 c: 安全な運転のための資質、交通事故の責任と補償について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	期末考査 ノート プリント	期末考査 ノート プリント	授業態度 ノート プリント
		応急手当の意義とその基本	a: 応急手当の意義、応急手当の手順として安全の確認・反応の確認・呼吸の確認について、基礎的な事項を理解している。 b: 応急手当の意義やその手順について、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。 c: 応急手当の意義やその手順について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている	期末考査 ノート プリント	期末考査 ノート プリント	授業態度 ノート プリント

※　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