学校番号	1006

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						
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）

・健康の考え方や必要とされる生活行動、成り立たせる要因について考える。
・がんや精神疾患についての正しい知識を身につける。
・生活習慣病や感染症など日常生活で直面する健康課題を知り、予防や回復方法などを学ぶ。
・薬物や交通安全などの社会的な取組や個人で必要な対応等について知る。
・保健ノートを用意し板書だけでなく授業中のポイントを記入する。
・小単元ごとの小テストに取り組む。

2　学習の到達目標

・健康的な生活行動とはどのようなことか理解し実践できる態度を養う。
・がんや精神疾患を含む身近な健康問題に対して正しい知識を身に付け、その予防や回復方法について考えることができるようになる。
・薬物や交通安全に対する基本的な知識や社会的な取組みを知り、対応できるようにする。
・よりよい社会生活を送れるよう、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実践することができる技能を身に付けている。	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、知識を活用した学習活動などによって総合的に考え判断し、それらを必要な日常の生活行動として表現することができる。	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、自らの生活をよりよく過ごそうとする態度を身に付け、個人生活及び社会生活における健康・安全課題に対して解決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	1 健康の考え方と成り立ち	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説明したり、記述したりすることができる。 b:「健康」について、理解したこと、自身の考えを基に課題を見つけたり、整理したり、説明することができる。 c:「健康」とは何かについて様々な資料を見たり読んだりするなかで、学習活動に取り組む。	定期考査 小テスト	定期考査 提出ノート	忘れ物 意欲態度
		2 私たちの健康のすがた	a: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、健康課題について知る。 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、説明することができる。 c:健康水準の向上について資料を見たり読んだりするなどの学習活動に取り組む。	定期考査 小テスト	定期考査 提出ノート	忘れ物 意欲態度
		3 生活習慣病の予防と回復	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、その予防法について正しい知識を学ぶ。 b:生活習慣病の要因と自身の日常の生活行動を比較し、課題を見つけ考える。 c:生活習慣病はわが国の死亡原因の上位をしめていることを理解し、その対策について学習する。	定期考査 小テスト	定期考査 提出ノート	忘れ物 意欲態度

		4 がんの原因と予防	a:がんという病気をまずは理解し、その予防方法について知る。 b:さまざまな原因から普段の生活を振り返り、身近にできる予防を考える。 c:誰もがなる可能性があることから、日常から将来の生活を見直す態度を身に付ける。	定期考査 小テスト	定期考査 提出ノート	忘れ物 意欲態度
		5 がんの治療と回復	a:さまざまな治療法があることを知り、回復のための社会的な対策についても理解する。 b:治療を受けながらも社会で活躍するにはどのようにすれば良いかを考え、共有する。 c:身近な病気であると捉え、自分たちに何ができるのかを考え取り組もうとする。	定期考査 小テスト	定期考査 提出ノート	忘れ物 意欲態度
		6 運動と健康	a:運動に取り組むことによって健康づくりの必要性を理解し、健康によい運動の行い方・休養の取り方を実践することができる。 b:運動の大切さを考え、様々なことを調べる。自身の生活習慣を分析することができる。 c:健康な生活を送る上での運動の重要性について調べ、まとめるなど学習活動に取り組もうとする。	定期考査 小テスト	定期考査 提出ノート	忘れ物 意欲態度
		7 食事と健康	a:健康的な食事について理解し、健康的な食事のポイントについて記述、説明することができる。 b:自身の食生活を見直し、改善方法を考えることができる。また、自身の食生活と健康的な食事について比較・分析し、課題を見つけたり、説明したりすることができる。 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たり、調べたりするなどの学習活動に取り組もうとする。	定期考査 小テスト	定期考査 提出ノート	忘れ物 意欲態度

		8 休養･睡眠と健康	a:健康づくりに必要な休養・睡眠の仕方を理解し、休養・睡眠の取り方を実践することができる。 b:休養・睡眠の大切さを考え、様々なことを調べる。自身の生活習慣を分析することができる。 c:健康な生活を送る上での休養・睡眠の重要性について調べ、まとめるなど学習活動に取り組もうとする。	定期考査 小テスト	定期考査 提出ノート	忘れ物 意欲態度
2学期	現代社会と健康	9 喫煙と健康	a:喫煙者や副流煙による健康被害について理解し、喫煙対策の重要性について理解することができる。 b:「喫煙」がもたらす健康被害について自身の生活や社会生活の事例を基に喫煙対策について分析する。 c:「喫煙」による健康被害や、害について調べたり、考えたりするなどの学習活動に取り組む。	定期考査 小テスト	定期考査 提出ノート	忘れ物 意欲態度
		10 飲酒と健康	a:飲酒による短期的影響と長期的影響について理解し、生活習慣病対策を社会全体で取り組む大切さを学ぶ。 b:飲酒による健康影響についての課題に対して自身の考えを導き出す。 c:アルコールが脳や体に及ぼす影響について、またその健康影響について調べるなどの学習活動に取り組む。	定期考査 小テスト	定期考査 提出ノート	忘れ物 意欲態度

		11 薬物乱用と健康	a:薬物乱用が個人や社会に与える影響について理解し、その防止や社会での対策について説明、理解することができる。 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から薬物乱用への対策について考える。 c:薬物乱用について資料を見たり読んだりするなど、その重要性について取り組む。また、実際に誘われたときに断ることができる力を身に付ける。	定期考査 小テスト	定期考査 提出ノート	忘れ物 意欲態度
		12 精神疾患の特徴	a:精神疾患の特徴について知り、誰でも発病する可能性があることを理解する。 b:精神疾患から健康問題へどのようにつながるのか考える。 c:精神疾患の症状や特徴、現代社会の精神保健の課題について調べるなどの学習活動に取り組む。	定期考査 小テスト	定期考査 提出ノート	忘れ物 意欲態度
		13 精神疾患の予防	a:精神疾患を予防するうえで重要なことを理解し、自身でできることは何かを知る。 b:精神疾患を防ぐために個人や社会としてできることは何かを考える。 c:精神疾患にならないためにはどうすれば良いのかを考え、日常生活に生かそうとする。	定期考査 小テスト	定期考査 提出ノート	忘れ物 意欲態度
		14 精神疾患からの回復	a:精神疾患から回復するために必要なことを知り、各自が日常に生かすことができる。 b:精神疾患からの回復方法にはどのようなものがあるのかを考え、適切に判断できるようにする。 c:個人や社会としてどのような取り組みや対策があるのかについて調べるなどの学習活動に取り組む。	定期考査 小テスト	定期考査 提出ノート	忘れ物 意欲態度

		15 現代の感染症	a:感染症を正しく理解し、どのような対策が取られているのかを理解する。 b:現代の感染症からどのような対策が必要か、個人でできる対策、社会的な対策を考える。 c:感染症について調べ、その流行や対策、社会の取り組みなどを学ぶ。	定期考査 小テスト	定期考査 提出ノート	忘れ物 意欲態度
		16 感染症の予防	a:感染症の予防方法を理解し、各自が対策を取って健康な社会生活を送れるようにする。 b:感染症を予防するために必要な個人の行動や社会の行動を考える。 c:感染症の予防について調べ、日常生活に取り入れることができる。	定期考査 小テスト	定期考査 提出ノート	忘れ物 意欲態度
		17 性感染症･エイズとその予防	a:性感染症・エイズとその予防には、各自の正しい知識と社会的な対策が必要であることを理解する。 b:性感染症・エイズの現状を知り、感染拡大の理由やどのように予防するのかを考え、意見交換する。 c:性感染症・エイズとその予防について正しく理解し意見交換などの学習活動に取り組む。	定期考査 小テスト	定期考査 提出ノート	忘れ物 意欲態度
		18 健康に関する意思決定・行動選択	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、さまざまな要因があることを理解する。 b:適切に行うためにはどのように判断すれば良いかを考え、合理的な対処ができるようにする。 c:適切な意思決定・行動選択に関連している要因を調べ学習活動に取り組む。また、お互いの意見を交換し理解を深める。	定期考査 小テスト	定期考査 提出ノート	忘れ物 意欲態度

		19 健康に関する環境づくり	a:健康に関する環境づくりについて個人の力だけでなく社会全体としての取り組みを理解する。 b:健康に対して適切な行動をするために必要な環境づくりを考える。 c:個人や社会で健康に関する環境づくりのためにできることを考え、お互いの意見を交換し理解を深める。	定期考査 小テスト	定期考査 提出ノート	忘れ物 意欲態度
3学期	安全な社会生活	1 事故の現状と発生要因	a:事故の現状とその発生要因について知り、安全について理解する。 b:事故について身近なものであると考え、普段の行動を振り返る。 c:さまざまな事故の現状と発生要因について調べ、まとめるなど学習活動に取り組もうとする。	定期考査 小テスト	定期考査 提出ノート	忘れ物 意欲態度
		2 安全な社会の形成	a:安全な社会の形成のために進められている社会的な整備や対策を知り、その重要性を理解する。 b:身近な整備や対策にはどのようなものがあるかを考え、説明することができる。 c:安全な社会の形成を知ることによって自身の行動を振り返り、事故を防止し生命を尊重する態度を身に付ける。	定期考査 小テスト	定期考査 提出ノート	忘れ物 意欲態度
		3 交通における安全	a:若者が交通安全に取り組む必要性を理解し日常に生かすことができる。 b:交通社会で必要な責任や事故などによる弊害について調べ考察する。 c:交通社会で必要な資質と責任や交通事故などによる傷害がない安全な社会づくりについて資料を調べ、学習に取り組む。	定期考査 小テスト	定期考査 提出ノート	忘れ物 意欲態度

		4 応急手当の意義とその基本	a:応急手当の意義、重要性について理解し、傷病者を発見したときにどのように対応すべきかを理解し実践ができるように努める。 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、発表し合うことができる。 c:身近に起こりうることと捉え、応急手当の必要性や意義について学ぼうとしている。	定期考査 小テスト	定期考査 提出ノート	忘れ物 意欲態度
		5 日常的な応急手当	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、実践することができる。 b:日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考え、その際に必要な応急手当が何であるかを判断することができる。 c:日常生活で起こりうる事故・熱中症などの疾病について正しい手当ての方法を学び、まとめたり課題を考えたりする。	定期考査 小テスト	定期考査 提出ノート	忘れ物 意欲態度
		6 心配蘇生法	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、実践できるようにする。 b:心肺蘇生法や AED の実践、他者と協力して実施、方法が正しいかを判断したり課題について意見を述べたりする。 c:身近に起こりうることとして人命救助のために必要な正しい方法を学び、いつバイスタンダーとなっても対応することができる力を養う。	定期考査 小テスト	定期考査 提出ノート	忘れ物 意欲態度

※　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