※令和４年度以降入学生用

学校番号	T0315

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	なし						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・内容への興味・関心を高めたり、思考を深めたりする発問を工夫する。
・教材・教具を活用する。
・実習、実験、パフォーマンス課題などを取り入れる。
　※　内容について仮説を設定し、実証的な問題解決を自ら行う活動を重視すること。
　※　科学的な事実や法則といった指導内容を理解できるようにすること。
・「体育」と「保健」の相互の関連が図れるよう、それぞれの学習効果の関連が実感できるよう留意する。

2　学習の到達目標

・個人及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。（知識・技能の習得）
・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。（思考力・判断力・表現力等の育成）
・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。（学びに向かう力・人間性等の涵養）

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・安全の意義を理解するとともに、生涯を通じる健康及び、社会生活と健康について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身につけている。	個人生活や社会生活における心身の健康や安全に関する課題の解決を目指し、適切な意思決定を行い、選択すべき行動を適切に判断している。	個人生活や社会生活における心身の健康や安全に関心をもち、自ら健康で安全な生活を実践するため、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。

※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: 現代の健康の意義の変化を理解し健康は様々な要因よって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、自身の考えを基に課題を見つけ、整理したり、説明することができる。 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。	観察 ワークシート等	観察 ワークシート等	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.我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: 健康水準の向上や健康問題の変化について，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。	観察 ワークシート等	観察 ワークシート等	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: 生活習慣病の特徴を理解し、その予防法について記述、説明できる。 b: 自身の生活習慣と生活習慣病の要因を比較・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: 生活習慣病とその予防と回復について，自身や社会の抱える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。	観察 ワークシート等	観察 ワークシート等	観察

※令和４年度以降入学生用

		がんの原因と予防 1. がんとその種類 2. がんの予防	a: がんの例をあげ、生活習慣との結びつきなどを理解し、その予防法について記述、説明できる。 b: がんの要因と自身の日常の生活行動を比較・分析し、課題を見つけたり、説明したりすることができる。 c: 日常の生活行動と生活習慣病について調べ、がんとどう関係するかなどの学習活動に取り組もうとする。	観察 ワークシート等	観察 ワークシート等	観察
		がんの治療と回復 1. がんの治療と緩和ケア 2. がんともに生きる社会づくり	a: がんの治療例をあげ、理解し、その治療とともに生活の質を高めることについて記述、説明できる。 b: がんの治療と自身の日常生活行動を比較・分析し、生活の質を高めるための課題を見つけたり、説明したりすることができる。 c: 生活習慣とがんについて調べ、自身や社会の抱える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。	観察 ワークシート等	観察 ワークシート等	観察
		運動と健康 1. 健康からみた運動の意義 2. 健康によい運動の仕方	a: 運動が健康に対して様々な影響を及ぼすことについて理解し、健康によい運動の行い方や継続の仕方を説明・記述することができる。 b: 運動が健康に及ぼす影響について理解しを、運動を自身の生活と比較・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: 健康を維持増進する上での様々な運動の意義について調べ、まとめるなどの学習活動に主体的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート等	観察 ワークシート等	観察

※令和４年度以降入学生用

		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: 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。また、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、課題を見つけたり、説明したりすることができる。 c: 健康を維持増進す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に主体的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート等	観察 ワークシート パフォーマンス課題等	観察
2学期	現代社会と健康	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:健康の保持増進のための休養や睡眠の必要性について理解し、健康によい睡眠・休養の取り方を説明・記述することができる。 b: 睡眠・休養が健康に及ぼす影響について調べたことを自身の生活と比較・分析することができる。 c: 健康の保持増進のための休養・睡眠の意味について多様な運動の種類やその効果について調べ、まとめるなどの学習活動に主体的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート等	観察 ワークシート等	観察
		喫煙と健康 1. 喫煙の影響 2. 喫煙への対策	a:喫煙や受動喫煙の健康被害について理解し、日本や世界各国における喫煙対策について例を上げ、説明することができる。 b:喫煙がもたらす健康被害や社会的な課題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ことができる。 c:喫煙による健康被害や、有害物質について調べたり、資料を見たり読んだりするなどの学習活動主体的に取り組もうとしている 。	観察 ワークシート等	観察 ワークシート等	観察

※令和４年度以降入学生用

		飲酒と健康 1. 飲酒の影響 2. 飲酒への対策	a: 飲酒による健康への影響を理解し、健康問題に対する個人や社会環境への対策の例を挙げるなどの説明及び記述ができる。 b: 飲酒による個人や社会の様々な課題に対して自身の考えや課題解決策を導き出すことができる。 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主体的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート等	観察 ワークシート等	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、記述することができる。 b:薬物乱用が周囲の人々、社会にも影響があること理解し、薬物乱用への対策について自らできることを考え、発表することができる。 c:薬物乱用について資料を探したり、読んだりするなどの学習活動に主体的に取り組もうとしている 。	観察 ワークシート等	観察 ワークシート等	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:精神疾患に関して例をあげて説明したり、その特徴について、個人でできる対策と社会的な対策について分類したりして、記述・説明できる。 b:精神疾患の特徴や要因などをもとに分類し、今日的課題を発見することができる。 c:精神疾患に関する今日的課題について調べたり、発表したりするなどの学習活動に主体的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート等	観察 ワークシート等	観察

※令和４年度以降入学生用

		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:代表的な精神疾患の特徴や症状について理解し、その予防対策について、個人でできる対策と社会的な対策について分類して、記述・説明できる。 b:精神疾患を防ぐためにはどのような対策が必要か、個人でできる対策、社会的な対策に分類して考えることができる。 c: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調べたりする学習活動に主体的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート等	観察 ワークシート等	観察
		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:精神疾患の発症，回復までの過程と特徴、精神疾患の治療について理解し、社旗復帰までのプロセスを説明できる。 b:精神疾患からの回復ののち、社会復帰にはどのような対策が必要か、個人でできる対策、社会的な対策に分類して考えることができる。 c:精神疾患の治療と回復、釈迦環境の整備について，気付いた課題の解決に向けた学習に自主体的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート等	観察 ワークシート等	観察
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:感染症の感染から発症の過程、発生や流行の現状とその要因を理解し、説明できる。 b:さまざまな感染症について特徴ごとに分類して考える、今日的課題を発見することができる。 c:感染症について調べ、現在どのような感染症があるのか、また、流行しているのかを調べたり、発表したりするなどの学習活動に主体的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート等	観察 ワークシート等	観察

※令和４年度以降入学生用

	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: 感染症予防の三原則について理解し、感染症の予防対策をするために必要な社会および個人の取り組みについて記述・説明できる。 b:感染症を予防し流行を防ぐためにはどのような対策が必要か、個人でできる対策、社会的な対策に分類して考えることができる。 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自主体的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート等	観察 ワークシート等	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組が必要であることについて理解し、説明や記述することができる。 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、意見交換することができる。 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ての調べものや、意見交換・話合いなどの学習活動に主体的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート等	観察 ワークシート等	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:意志決定・行動選択に影響を与える要因を理解の基、健康を保持・増進するには適切な意思決定・行動選択が重要あることについて、記述、説明することができる。 b: 適切な意思決定・行動選択を実現する工夫について筋道を立てて説明することができる。 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。	観察 ワークシート等	観察 ワークシート等	観察

※令和４年度以降入学生用

		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:健康の保持増進は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、記述、説明することができる。 b:個人、社会生活や事例などと比較したり分析したりする。また、筋道を立てて説明することができる。 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、それが良いものとなる要因について学習活動に主体的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート等	観察 ワークシート等	観察

※　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