学校番号	315

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	現代高等保健体育改訂版　大修館出版						
副教材等	現代高等保健体育ノート　大修館出版						

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ぶ。
・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組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

保健の見方・考え方を働かせ、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯を通じて人々が自らの健康や環境を適切に管理し、改善していくための資質・能力を次の通り育成する。
⑴　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。
⑵　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社に伝える力を養う。
⑶　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、明るく豊かで活力の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	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 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：「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」とは何かについて資料を探したり、見たり読んだりするなどの学習活動に取り組もうとする。	ワークシート 課題学習の成果物等	ワークシート 課題学習の成果物等	ワークシート 課題学習の成果物等
		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.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：健康水準の向上について健康指標を調べたり、資料を見たり読んだりするなどの学習活動に取り組もうとする。	ワークシート 課題学習の成果物等	ワークシート 課題学習の成果物等	ワークシート 課題学習の成果物等
		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：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記述、説明できる。 b：生活習慣病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たりするなどの学習活動に取り組もうとする。	ワークシート 課題学習の成果物等	ワークシート 課題学習の成果物等	ワークシート 課題学習の成果物等
	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。	ワークシート 課題学習の成果物等	ワークシート 課題学習の成果物等	ワークシート 課題学習の成果物等

		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: 日常の生活行動とがんとともに生きることについて調べ、生活の質を高めるための学習活動に取り組もうとする。	ワークシート 課題学習の成果物等	ワークシート 課題学習の成果物等	ワークシート 課題学習の成果物等
2学期		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: 健康づくりのための運動や休養の必要性について理解し、健康によい運動の行い方・休養の取り方を説明・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調べたことを基に、自身の生活と比較・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取り組もうとする。	ワークシート 課題学習の成果物等	ワークシート 課題学習の成果物等	ワークシート 課題学習の成果物等
	現代社会と健康	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。	ワークシート 課題学習の成果物等	ワークシート 課題学習の成果物等	ワークシート 課題学習の成果物等

		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:健康づくり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基に、自身の生活と比較・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取り組もうとする。	ワークシート 課題学習の成果物等	ワークシート 課題学習の成果物等	ワークシート 課題学習の成果物等
		喫煙と健康 1. 喫煙の影響 2. 喫煙への対策	a:喫煙者やその周囲の人に起こる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に取り組もうとする。	ワークシート 課題学習の成果物等	ワークシート 課題学習の成果物等	ワークシート 課題学習の成果物等
		飲酒と健康 1. 飲酒の影響 2. 飲酒への対策	a: 飲酒による短期的影響と長期的欲求について理解し、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: 飲酒による健康影響について設定された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学習活動に取り組もうとする。	ワークシート 課題学習の成果物等	ワークシート 課題学習の成果物等	ワークシート 課題学習の成果物等
		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:薬物乱用が個人及び周囲の人々、社会にも影響があることを知り、自身でできる薬物乱用への対策について考え、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、見たり、読んだりするなどの学習活動に取り組もうとする。	ワークシート 課題学習の成果物等	ワークシート 課題学習の成果物等	ワークシート 課題学習の成果物等

		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:精神疾患について調べ、現在どのような状況にあるのかを調べたり、発表するなどの学習活動に取り組もうとする。	ワークシート 課題学習の成果物等	ワークシート 課題学習の成果物等	ワークシート 課題学習の成果物等
		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:精神疾患に関して例をあげて説明したり、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:精神疾患について調べ、現在どのような状況にあるのかを調べたり、発表するなどの学習活動に取り組もうとする。	ワークシート 課題学習の成果物等	ワークシート 課題学習の成果物等	ワークシート 課題学習の成果物等
		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:精神疾患の治療について理解しその治療から社旗復帰までのプロセスを理解し説明できる。 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:精神疾患について調べ、現在どのような状況にあるのかを調べたり、発表するなどの学習活動に取り組もうとする。	ワークシート 課題学習の成果物等	ワークシート 課題学習の成果物等	ワークシート 課題学習の成果物等

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:感染症問題に関して例をあげて説明したり、感染症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: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: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、発表するなどの学習活動に取り組もうとする。	ワークシート 課題学習の成果物等	ワークシート 課題学習の成果物等	ワークシート 課題学習の成果物等
		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:感染症問題に関して例をあげて説明したり、感染症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: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: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、発表するなどの学習活動に取り組もうとする。	ワークシート 課題学習の成果物等	ワークシート 課題学習の成果物等	ワークシート 課題学習の成果物等
		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: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取り組もうとする。	ワークシート 課題学習の成果物等	ワークシート 課題学習の成果物等	ワークシート 課題学習の成果物等

		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:適切な意思決定や行動選択を行う過程について理解し、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るなどの学習活動に取り組もうとする。	ワークシート 課題学習の成果物等	ワークシート 課題学習の成果物等	ワークシート 課題学習の成果物等
		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:健康の保持増進を支える環境について理解し、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取り組もうとする。	ワークシート 課題学習の成果物等	ワークシート 課題学習の成果物等	ワークシート 課題学習の成果物等

※　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