学校番号	1205

令和８年度　保健体育

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	「高等学校保健体育　Textbook」第一学習社 「高等学校保健体育　Activity」第一学習社						
副教材等	なし						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・各単元の健康課題に興味関心をもち適切な意志決定行動選択ができるよう意欲的に取り組むこと。
・忘れ物をしないこと（教科書、保健ファイル、課題等の提出物）、授業マナーを遵守すること。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
生涯にわたって健康を保持増進していくために必要な知識を身につけている。
【思考力、判断力、表現力等】
授業の内容を実生活と照らし合わせながら理解し、生涯を通じて健康の保持増進を自ら考え、適切に意思決定・行動選択できる。
【学びに向かう力、人間性等】
積極的に授業に関わり、自ら向学していく姿勢を養う。

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	現代社会と健康について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	現代社会と健康について、課題の解決を目指して総合的に考え、判断し、それらを表している。	現代社会と健康について関心をもち、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	健康の考え方	・わが国の健康水準と病気の傾向 ・健康の考え方と私たちの課題 ・健康に関する環境づくり	a: 健康の考え方は，国民の健康水準や疾病構造の変化に伴って変わってきていること，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理解している。 b: 国民の健康水準と疾病構造の変化，健康の考え方と成り立ちについて，資料等で調べたことを基に，課題を見付けたり，整理することができる。 c: 国民の健康水準と疾病構造の変化，健康の考え方と成り立ちについて，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	定期考査	パフォーマンス課題	・授業態度 ・提出物状況
2	健康の増進と病気の予防	・生活習慣病の予防 ・食事と健康 ・運動と健康 ・休養と睡眠 ・喫煙と健康 ・飲酒と健康 ・薬物乱用とその予防 ・感染症の予防 ・性感染症とその予防 ・がんの予防	a: 健康の保持増進と生活習慣病の予防には，食事，運動，休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践する必要があることや飲酒と喫煙、感染症などは、個人的及び社会的な対策を行う必要があることについて，理解したことを発言できる。 b: 生活習慣病と日常の生活行動について，資料等で調べたことを基に，課題を見付けたり，整理したりするなどして，それらを説明している。 c: 生活習慣病と日常の生活行動について，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。	定期考査	パフォーマンス課題	・授業態度 ・提出物状況
3	精神の健康	・脳と神経の働き ・欲求不満と適応機制 ・心身相関とストレス ・ストレスの対処 ・自己実	a: 人間の欲求と適応機制には，様々な種類があること，精神と身体には，密接な関連があること，精神の健康を保持増進するには，欲求やストレスに適切に対処するとともに，自己実現を図るよう努力していくことが重要であることについて，理解したことを発言したり，記述したりしている。 b: 欲求と適応機制，心身の相関について，資料等で調べたこと基に，整理したり，自分の考えを導き出したりして，それらを説明している。 c: 欲求と適応機制，心身の相関について，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。	定期考査	パフォーマンス課題	・授業態度 ・提出物状況

※　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