学校番号	1015

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

・健康的な生活行動とはどのようなことか理解できるようになる。
・身近な健康問題に興味をもち、その解決方法について考えることができるようになる。
・健康や安全に対する社会的な取組みを知り、個人的な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について、理解したことを言ったり書いたりできるようにする。	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、話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて説明できるようにする。	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、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組むようにする。

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：我が国の死亡率，受療率，平均寿命，健康寿命など各種の指標や疾病構造の変化を通して国民の健康課題について，理解したことを言ったり書いたりしている。 b：健康の考え方について，自他や社会の課題の解決方法と，それを選択した理由などを話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて説明している。	定期考査 レポート 確認テスト ディスカッション	定期考査 ワークシート ロールプレイング	態度観察 ディスカッション ロールプレイング
		私たちの健康のすがた	a：健康水準の向上，疾病構造の変化に伴い，個人や集団の健康についての考え方も変化してきていることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 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。			
		生活習慣病の予防と回復	a：生活習慣病の種類と要因について例をあげて説明できる。 b：生活習慣病などの予防と回復について，健康に関わる原則や概念を基に整理したり，個人及び社会生活と関連付けたりして，自他や社会の課題を発見している。			
		がんの原因と予防	b：がんは，肺がん，大腸がん，胃がんなど様々な種類があり，生活習慣のみならず細菌やウイルスの感染などの原因もあることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 c：がんの原因と予防について，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。			
		がんの治療と回復	a：がんのおもな治療法や緩和ケアについて説明できる。 c：がんの治療と回復について，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。			

		運動と健康	a：目的に応じた健康的な運動のしかたについて例をあげて説明できる。 b：運動と健康について，自他や社会の課題の解決方法と，それを選択した理由などを話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて説明している。			
		食事と健康	a：食事と健康の関係について説明できる。 b：食事と健康について，健康に関わる原則や概念を基に整理したり，個人及び社会生活と関連付けたりして，自他や社会の課題を発見している。 c：食事と健康について，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。			
		休養・睡眠と健康	a：健康と休養の関係及び健康によい睡眠のとり方について説明できる。 c：休養・睡眠と健康について，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。			
2学期		喫煙と健康	a：喫煙は，生活習慣病などの要因となり心身の健康を損ねること，喫煙による健康課題を防止するには，正しい知識の普及，健全な価値観の育成などの個人への働きかけ，及び法的な整備も含めた社会環境への適切な対策が必要であることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b：喫煙の防止について，健康に関わる原則や概念を基に整理したり，個人及び社会生活と関連付けたりして，自他や社会の課題を発見している。	定期考査 レポート 確認テスト ディスカッション	定期考査 ワークシート ロールプレイング	態度観察 ディスカッション ロールプレイング

		飲酒と健康	b: 飲酒，について，自他や社会の課題の解決方法と，それを選択した理由などを話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて説明している。 c: 飲酒について，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。			
		薬物乱用と健康	a: コカイン，MDMA などの麻薬，覚醒剤，大麻，など，薬物の乱用は，心身の健康，社会の安全などに対して深刻な影響を及ぼすことから，決して行ってはならないことについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b:薬物乱用の防止について，我が国のこれまでの取組を個人への働きかけと社会環境への対策の面から分析したり，諸外国と比較したりして，防止策を評価している。 c: 薬物乱用について，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。			
		精神疾患の特徴	a: 精神疾患は，精神機能の基盤となる心理的，生物的，または社会的な機能の障害などが原因となり，認知，情動，行動などの不調により，精神活動が不全になった状態であることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b: 精神疾患の予防と回復について，健康に関わる原則や概念を基に整理したり，個人及び社会生活と関連付けたりして，自他や社会の課題を発見している。			

		精神疾患の予防	a：人々が精神疾患について正しく理解するとともに，偏見や差別の対象ではないことについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b：精神疾患の予防について，自他や社会の課題の解決方法と，それを選択した理由などを話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて説明している。 c：精神疾患の予防について，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。			
		精神疾患からの回復	a：心身の不調時には，不安，抑うつ，焦燥，不眠などの精神活動の変化が，通常時より強く，持続的に生じること，心身の不調の早期発見と治療や支援の早期の開始によって回復可能性が高まることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 c：精神疾患からの回復について，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。			
		現代の感染症	a：感染症は，時代や地域によって自然環境や社会環境の影響を受け，発生や流行に違いが見られること，新興感染症や再興感染症の発生や流行が見られることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b：現代の感染症とその予防について，健康に関わる原則や概念を基に整理したり，個人及び社会生活と関連付けたりして，自他や社会の課題を発見している。			

		感染症の予防	a: 感染症の予防対策について３原則から例をあげて説明できる。 b: 感染症の発生や流行には時代や地域によって違いがみられることについて，事例を通して整理し，感染のリスクを軽減するための個人の取組及び社会的な対策に応用している。			
		性感染症・エイズとその予防	a:エイズ及び性感染症について，その原因，及び予防のための個人の行動選択や社会の対策について，理解したことを言ったり書いたりしている。 c: 性感染症・エイズとその予防について，課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。			
		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には，個人の知識，価値観，心理状態，及び人間関係などを含む社会環境が関連していることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b: 健康の考え方について，個人及び社会生活と関連付けたりして，自他や社会の課題を発見している。			
		健康に関する環境づくり	a: 健康を保持増進するには，ヘルスプロモーションの考え方に基づき，適切な意思決定や行動選択により，疾病等のリスクを軽減することを含め，自らの健康を適切に管理することが必要であるとともに，環境づくりが重要であることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b: 健康の考え方について，自他や社会の課題の解決方法と，それを選択した理由などを話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて説明している。			

3学期		事故の現状と発生要因	a:事故の発生には，周りの状況の把握及び判断，行動や心理などの人的要因，気象条件，施設・設備，車両，法令，制度，情報体制などの環境要因などが関連していることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 c：事故の現状と発生要因について，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。	定期考査 レポート 確認テスト ディスカッション	定期考査 ワークシート ロールプレイング	態度観察 ディスカッション ロールプレイング
		安全な社会の形成	b：安全な社会づくりについて，様々な事故や災害の事例から，安全に関する情報を整理し，環境の整備に応用している。 c：安全な社会の形成について，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。			
		交通における安全	a：交通事故を防止するには，自他の生命を尊重するとともに，自分自身の心身の状態や周りの環境，車両の特性などを把握すること，及び個人の適切な行動，交通環境の整備が必要であることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b：交通安全について，習得した知識を基に，事故につながる危険を予測し回避するための自他や社会の取組を評価している。			
		応急手当の意義とその基本	a：適切な応急手当は，傷害や疾病の悪化を防いだり，傷病者の苦痛を緩和したりすることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 c：応急手当について，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。			

		日常的な応急手当	a: 日常生活で起こる傷害や，熱中症などの疾病の際には，それに応じた体位の確保・止血・固定などの基本的な応急手当の方法や手順があることを，実習を通して理解し，応急手当ができるようにする。 b: 応急手当について，習得した知識や技能を事故や災害で生じる傷害や疾病に関連付けて，悪化防止のための適切な方法に応用している。 c: 応急手当について，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。			
		心肺蘇生法	a: 心肺停止状態においては，速やかな気道確保，人工呼吸，胸骨圧迫，AED（自動体外式除細動器）の使用などが必要であること，及び方法や手順について理解したことを言ったり書いたりし，AEDなどを用いて心肺蘇生法ができる。 b: 自他や社会の課題の解決方法と，それを選択した理由などを話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて説明している。			

※　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