学校番号	112

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）						
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・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	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ているとともに、技能を身に付けている。	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しているとともに、目的や状況に応じて他者に伝えている。	生涯を通じて自他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ため学習に主体的に取り組もうとしている。

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 ・私たちの健康のすがた ・生活習慣病の予防と回復 ・がんの原因と予防 ・がんの治療と回復 ・運動と健康 ・食事と健康 ・休養・睡眠と健康	a:国民の健康課題や健康の考え方は、国民の健康水準の向上や疾病構造の変化に伴って変わってきていること。また、健康は、様々な要因を受けながら、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。健康の保持増進のためのヘルスプロモーションの考え方を踏まえた個人の適切な意思決定や行動選択及び環境づくりについて理解している。（知識） a:健康の保持増進と生活習慣病などの予防と回復には、運動、食事、休養および睡眠の調和のとれた生活の実践や疾病の早期発見、および社会的な対策について理解している。（知識） b:現代社会と健康について、課題を発見し、健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現している。 c:健康を大切にし、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。	授業観察 保健ノート 小テスト 定期考査	授業観察 保健ノート 小テスト 定期考査	授業観察 保健ノート ワークシート

2学期	現代社会と健康	・喫煙と健康 ・飲酒と健康 ・薬物乱用と健康 ・精神疾患の特徴 ・精神疾患の特徴 ・精神疾患からの回復 ・現代の感染症 ・感染症の予防 ・性感染症・エイズとその予防 ・健康に関する意思決定・行動選択 ・健康に関する環境づくり	a:喫煙と飲酒は、生活習慣などの要因になること。また、薬物乱用は、心身の健康や社会に深刻な影響を与えることから行ってはならないこと。それらの対策には、個人や社会環境への対策が必要について理解している。（知識） a:精神疾患の予防と回復には、運動、食事、休養および睡眠の調和のとれた生活を実践するとともに、心身の不調に気付くことが重要であること。また、疾病の早期発見および社会的な対策について理解している。（知識） a: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。その予防には、個人の取り組み及び社会的な対策について理解している（知識） b:現代社会と健康について、課題を発見し、健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現している。 c:健康を大切にし、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。	授業観察 保健ノート 小テスト 定期考査	授業観察 保健ノート 小テスト 定期考査	授業観察 保健ノート ワークシート

3学期	安全な社会生活	・事故の現状と発生要因 ・安全な社会の形成 ・交通における安全 ・応急手当の意義とその基本 ・日常的な応急手当 ・心肺蘇生法	a:安全な社会づくりには、環境の整備とそれに応じた個人の取り組みが必要であること。また、交通事故を防止するには、車両の特性の理解、安全な運転や歩行など適切な行動、自他の生命を尊重する態度、交通環境の整備がかかわること。交通事故には補償をはじめとした責任が生じることを理解している。（知識） a:適切な応急手当は、障害や疾病の悪化をけいげんできること。応急手当には正しい手順や方法があること。また、おうきゅうてあては、障害や疾病によって身体が時間の経過とともに損なわれていく場合があることから、速やかに行う必要があることを理解しているとともに、心肺蘇生法などの応急手当の技能を身に着けている。（技能） b:安全な社会生活について、安全に関する原則や概念に着目して危険の予測やその回避の方法を考え、それらを表現している。 c:健康を大切にし、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。	授業観察 保健ノート 小テスト 定期考査	授業観察 保健ノート 小テスト 定期考査	授業観察 保健ノート ワークシート

※　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