※令和４年度以降入学生用

学校番号	404

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）						

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・我が国の疾病構造や社会の変化に対応して、健康課題や健康の考え方が変化することを理解しよう。
・日常生活で起こる傷害や熱中症などに対する応急手当の方法や心肺蘇生法等について理解し、それらの方法を身に付けよう。
・生涯にわたって健康を保持増進していくためには、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理と環境づくりが重要であることを理解しよう。

２　学習の到達目標

・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。
・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。
・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めざし、明るく豊かで活力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には、一人一人が健康に関して深い認識をもち、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ことが重要であることを理解している。また、応急手当等の技能を身に付けている。 ・安全な社会を形成するために、事故等の防止に加え、発生に伴う傷害などを軽減することが重要であること、事故等の発生には人的要因及び環境要因が関わるため、個人の取組に加えて社会的な取組が求められることを理解している。	・現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明することができる。 ・安全な社会生活に関わる事象や情報から課題を発見し、自他や社会の危険の予測を基に、危険を回避したり、傷害の悪化を防止したりする方法を選択し、安全な社会の実現に向けてそれらを説明することができる。	・保健の見方や考え方を働かせ、自他の健康やそれを支える環境づくりに関心をもち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復をめざす実践力を身につけようとする態度である。 ・現在及び将来の生活を健康で活力に満ちた明るく豊かなものにしようとする態度である。
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	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ている。 b：現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明することができる。 c：自他の健康やそれを支える環境づくりに関心をもち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復をめざす実践力を身につけようとしている。	定期考査	定期考査	課題及びプリント授業態度
		私たちの健康のすがた	a：国民の健康課題について、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理解している。 b：現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明することができる。 c：自他の健康やそれを支える環境づくりに関心をもち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復をめざす実践力を身につけようとしている。	定期考査	定期考査	課題及びプリント授業態度
		生活習慣病の予防と回復	a：生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、適切な運動、食、休養及び睡眠など、調和のとれた健康的な生活を続けることが必要であること、定期的な健康診断やがん検診などを受診することが必要であることを理解している。 b：現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明することができる。 c：自他の健康やそれを支える環境づくりに関心をもち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復をめざす実践力を身につけようとしている。	定期考査	定期考査	課題及びプリント授業態度

※令和４年度以降入学生用

		がんの原因と予防 がんの治療と回復	a：がんは肺がんや大腸がん、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ている。また、がんの回復においては手術療法、化学療法（抗がん剤など）、放射線療法などの治療法があること、患者や周囲の人々の生活の質を保つことや緩和ケアが重要であることについて理解している。 b：現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明することができる。 c：自他の健康やそれを支える環境づくりに関心をもち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復をめざす実践力を身につけようとしている。	定期考査	定期考査	課題及びプリント授業態度
		運動と健康 食事と健康 休養･睡眠と健康	a：生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、適切な運動、食、休養及び睡眠など、調和のとれた健康的な生活を続けることが必要であることを理解している。 b：現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明することができる。 c：自他の健康やそれを支える環境づくりに関心をもち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復をめざす実践力を身につけようとしている。	定期考査	定期考査	課題及びプリント授業態度

※令和４年度以降入学生用

		喫煙と健康 飲酒と健康	a:喫煙及び飲酒は、生活習慣病などの要因となり心身の健康を損ねることを理解している。また、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を理解している。 b: 現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明することができる。 c: 自他の健康やそれを支える環境づくりに関心をもち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復をめざす実践力を身につけようとしている。	定期考査	定期考査	課題及び プリント 授業態度
		薬物乱用と健康	a: 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を理解している。また、薬物乱用を防止するには、正しい知識の普及、健全な価値観や規範意識の育成などの個人への働きかけ、及び法的な規制や行政的な対応など社会環境への対策が必要であることを理解している。 b: 現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明することができる。 c: 自他の健康やそれを支える環境づくりに関心をもち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復をめざす実践力を身につけようとしている。	定期考査	定期考査	課題及び プリント 授業態度

※令和４年度以降入学生用

2学期		精神疾患の特徴	a：心身の不調時には、不安や抑うつ、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を理解している。 b：現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明することができる。 c：自他の健康やそれを支える環境づくりに関心をもち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復をめざす実践力を身につけようとしている。	定期考査	定期考査	課題及びプリント授業態度
		精神疾患の予防 精神疾患からの回復	a：精神疾患の予防には、身体の健康と同じく、適切な運動や食事、休養及び睡眠など、調和のとれた生活を実践すること、早期に心身の不調に気付くこと、心身に起こった反応については体ほぐしの運動などのリラクセーションの方法でストレスを緩和することなどが重要であることを理解している。 b：現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明することができる。 c：自他の健康やそれを支える環境づくりに関心をもち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復をめざす実践力を身につけようとしている。	定期考査	定期考査	課題及びプリント授業態度
		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、交通網の発達により短時間で広がりやすくなっていることを理解している。 b：現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明することができる。 c：自他の健康やそれを支える環境づくりに関心をもち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復をめざす実践力を身につけようとしている。	定期考査	定期考査	課題及びプリント授業態度

※令和４年度以降入学生用

		感染症の予防	a:感染症のリスクを軽減し予防するには、衛生的な環境の整備や検疫、正しい情報の発信、予防接種の普及など社会的な対策とともに、それらを前提とした個人の取組が必要であることを理解している。 b: 現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明することができる。 c: 自他の健康やそれを支える環境づくりに関心をもち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復をめざす実践力を身につけようとしている。	定期考査	定期考査	課題及び プリント 授業態度
		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ている。 b: 現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明することができる。 c: 自他の健康やそれを支える環境づくりに関心をもち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復をめざす実践力を身につけようとしている。	定期考査	定期考査	課題及び プリント 授業態度
		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: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を理解している。 b: 現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明することができる。 c: 自他の健康やそれを支える環境づくりに関心をもち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復をめざす実践力を身につけようとしている。	定期考査	定期考査	課題及び プリント 授業態度

※令和４年度以降入学生用

３学期	安全な社会生活	事故の現状と発生要因	a：事故は地域や職場、家庭、学校など様々な場面において発生していること、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や気象条件、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を理解している。 b：安全な社会生活に関わる事象や情報から課題を発見し、自他や社会の危険の予測を基に、危険を回避したり、傷害の悪化を防止したりする方法を選択し、安全な社会の実現に向けてそれらを説明することができる。 c：自他の健康やそれを支える環境づくりに関心をもち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復をめざす実践力を身につけようとしている。	定期考査	定期考査	課題及びプリント 授業態度
		安全な社会の形成	a:事故を防止したり事故の発生に伴う傷害等を軽減したりすることをめざす安全な社会の形成には、交通安全や防災、防犯などを取り上げて、法的な整備などの環境の整備、環境や状況に応じた適切な行動などの個人の取組、及び地域の連携などが必要であることを理解している。 b：安全な社会生活に関わる事象や情報から課題を発見し、自他や社会の危険の予測を基に、危険を回避したり、傷害の悪化を防止したりする方法を選択し、安全な社会の実現に向けてそれらを説明することができる。 c：自他の健康やそれを支える環境づくりに関心をもち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復をめざす実践力を身につけようとしている。	定期考査	定期考査	課題及びプリント 授業態度
		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を理解している。 b：安全な社会生活に関わる事象や情報から課題を発見し、自他や社会の危険の予測を基に、危険を回避したり、傷害の悪化を防止したりする方法を選択し、安全な社会の実現に向けてそれらを説明することができる。 c：自他の健康やそれを支える環境づくりに関心をもち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復をめざす実践力を身につけようとしている。	定期考査	定期考査	課題及びプリント 授業態度

※令和４年度以降入学生用

		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、自他の生命や身体を守り不慮の事故災害に対応できる社会をつくるには、一人一人が適切な連絡・通報や運搬も含む応急手当の手順や方法を身に付けるとともに、自ら進んで行う態度が必要であること、さらに、社会の救急体制の整備を進めること、救急体制を適切に利用することが必要であることを理解している。 b：安全な社会生活に関わる事象や情報から課題を発見し、自他や社会の危険の予測を基に、危険を回避したり、傷害の悪化を防止したりする方法を選択し、安全な社会の実現に向けてそれらを説明することができる。 c：自他の健康やそれを支える環境づくりに関心をもち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復をめざす実践力を身につけようとしている。	定期考査	定期考査	課題及びプリント授業態度
		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。 b：安全な社会生活に関わる事象や情報から課題を発見し、自他や社会の危険の予測を基に、危険を回避したり、傷害の悪化を防止したりする方法を選択し、安全な社会の実現に向けてそれらを説明することができる。 c：自他の健康やそれを支える環境づくりに関心をもち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復をめざす実践力を身につけようとしている。	定期考査	定期考査	課題及びプリント授業態度

※令和４年度以降入学生用

		心肺蘇生法	a:心肺停止状態においては、急速に回復の可能性が失われつつあり、速やかな気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫、AED の使用などが必要であること、及び方法や手順について、実習を通して理解し，AED などを用いて心肺蘇生法ができる。 b: 安全な社会生活に関わる事象や情報から課題を発見し、自他や社会の危険の予測を基に、危険を回避したり、傷害の悪化を防止したりする方法を選択し、安全な社会の実現に向けてそれらを説明することができる。 c: 自他の健康やそれを支える環境づくりに関心をもち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復をめざす実践力を身につけようとしている。	定期考査	定期考査	課題及び プリント 授業態度

※　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