※令和４年度以降入学生用

学校番号	3014

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）

〇毎時間、教科書と副教材の両方を使用するので忘れないようにしてください。
〇学習内容に関する課題やレポート等を提出してもらうことがあります。家庭でも学習する習慣を身につけてください。また、身近な出来事やニュースに関心を持ちましょう。
〇授業中のノートについては板書を書き写すだけでは、評価の対象になりません。授業のポイントや自身で気付いたこと、クラスメイトの発言した内容などをノートの枠外に記入していきましょう。

2 学習の到達目標

〇健康について考え、健康を保持増進するために必要な知識や生活習慣について理解する。
〇毎日の生活で直面すると思われる健康課題について知り、その解決方法を考えられるようになる。
〇健康を保持増進するためには、毎日の生活のなかでどのような意思決定・行動選択をすることが大切であるかを理解し、自らが健康な生活を送るための生活行動を実践できるようになる。
〇健康に関するさまざまな事柄について、クラスメイトと一緒に考え、他者の意見をしっかり聞くとともに、自分の考えをみんなに伝えられるようになる。

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、健康的な生活行動を実践するための意思決定・行動選択の重要性など、自らの健康を適切に管理するための基礎的な事項を理解している。	毎日の生活におけるさまざまな健康課題の解決をめざすとともに、そのために必要な自身の行動について総合的に考え、判断することができる。 また、日々の生活において適切な意思決定・行動選択をすることで、健康的な生活習慣を実践できる。	自身が健康を保持増進するためには、毎日の生活行動が重要であることを理解し、実践しようとする態度、これからの社会を担う一員として、健康やスポーツを社会の中で考えていこうとする態度を身につけるために意欲的に学習に取り組んでいる。

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。

※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	01 健康の考え方と成り立ち 02 私たちの健康のすがた	a: 健康の考え方の変遷と多様性について理解している。 b: 健康の考え方が変化した理由や背景について考察することができる。 c:健康の考え方や、成立の要因について考え、自身の生活に生かそうとしている。	定期考査	定期考査 レポート	提出ノート 観察
		03 生活習慣病の予防と回復 04 がんの原因と予防 05 がんの治療と回復	a:生活習慣病の特性とその予防法について理解している。 b:生活習慣病のリスクを減らすために、どのような生活行動をとることが望ましいか判断することができる。 c:生活習慣病の予防と回復について、自身の生活に当てはめて考えようとしている。	定期考査	定期考査 レポート	レポート 提出ノート 観察
		06 運動と健康	a:運動が健康に与える影響について理解している b:運動と健康の関連について理解し、健康的な生活行動とはどのようなものか考察することができる c:健康的な生活習慣を継続することの重要性について理解し実践しようとしている	定期考査 ワークシート	定期考査 レポート	提出ノート 振り返りシート

※令和４年度以降入学生用

2学期	現代社会と健康	07 食事と健康 08 休養･睡眠と健康	a:食事、休養が健康に与える影響について理解している b:食事や休養と健康の関連について理解し、健康的な生活行動とはどのようなものか考察することができる c:健康的な生活習慣を継続することの重要性について理解し実践しようとしている	定期考査	定期考査 レポート	提出ノート 観察
		09 喫煙と健康 10 飲酒と健康 11 薬物乱用と健康	a:喫煙、飲酒、薬物乱用が健康に与える影響について理解している。 b:喫煙、飲酒の健康への影響について、特に未成年に与える影響について考察することができる。 c:喫煙や薬物乱用が周囲の人々に与える影響について、積極的に考え理解しようとしている。	定期考査 ワークシート	定期考査 レポート	レポート 提出ノート 観察
		12 精神疾患の特徴 13 精神疾患の予防 14 精神疾患からの回復	a：精神疾患の特徴と要因、健康とのかかわりについて理解している。 b：精神疾患にかかわる要因から現代における精神保健の課題について考察することができる。ストレスや不安に対処する方法について考察することができる。 c：精神の状態が健康に与える影響について積極的に考え理解しようとしている。	定期考査	定期考査 レポート	レポート 提出ノート 観察 振り返りシート

※令和４年度以降入学生用

3 学 期	現 代 社 会 と 健 康	15 現代の感染症 16 感染症の予防 17 性感染症・エイズとその予防	a:感染症や性感染症について、またその予防法について理解している。 b:感染症の予防について3原則から例をあげて説明することができる。 c:感染症を予防するための取り組みについて理解し、実践しようとしている。	定期考査 ワークシート	定期考査 レポート	レポート 提出ノート 観察
		18 健康に関する意思決定・行動選択 19 健康に関する環境づくり	a:意思決定・行動選択と健康のかかわりについて理解している。 b:意思決定・行動選択に影響を与える要因について理解し、それらが健康的な生活行動の実践につながることを説明できる。 c: 意思決定・行動選択の重要性について興味を持ち、健康的な生活行動を実践しようとしている。	定期考査	定期考査 レポート	レポート 提出ノート 観察 振り返りシート

※ 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