学校番号	3003

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）						
副教材等							

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・授業では、基本的な生活習慣の重要性を学び、法律で定められた常識や良識を身につけます。
・授業プリントを使って授業をおこないますので、プリントを貼るノートを用意してください。
・授業プリントに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づいた内容などをノートに記入していきましょう。

2　学習の到達目標

保健の見方・考え方を働かせ、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯を通じて人々が自らの健康や環境を適切に管理し、改善していくための資質・能力を次のとおり育成する。

【知識及び技能】
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、技能を身に付けるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】
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。

【学びに向かう力、人間性等】
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	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するとともに、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	1. 健康の考え方と成り立ち ①健康について多様な考え方 ②健康な成り立ちとその要因	a:我が国の死亡率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ている。 b:健康の考え方について、健康にかか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:健康の考え方について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組んでいる。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート パフォーマンス課題 考査	観察 ワークシート
		2. 私たちの健康のすがた ①わが国における健康水準の向上 ②わが国における健康問題の変化	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:国民の健康課題について、我が国の健康水準の向上や疾病構造の変化に関するデータや資料に基づいて分析し、生活の質の向上にむけた課題解決の方法をヘルスプロモーションの考え方を踏まえて整理している。 c:健康の考え方について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組んでいる。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート パフォーマンス課題 考査	観察 ワークシート

1学期	現代社会と健康	3. 生活習慣病の予防と回復 ①生活習慣病とその種類 ②予防から回復まで	a:がん、脳血管疾患、虚血性心疾患、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などを適宜取り上げ、これらの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、食事、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: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。 c:生活習慣病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。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート パフォーマンス課題 考査	観察 ワークシート
		4. がんの原因と予防 ①がんとその種類 ②がんの予防	a:がんについては、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、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:生活習慣病などの予防と回復について、習得した知識を基に自他の生活習慣や社会環境を分析し、リスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策を整理している。 c:生活習慣病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。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート パフォーマンス課題 考査	観察 ワークシート

1学期	現代社会と健康	5. がんの治療と回復 ①がんの治療と緩和ケア ②がんとともに生きる社会づくり	a:がんの回復においては、手術療法、化学療法、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を理解している。 b:生活習慣病などの予防と回復について、習得した知識を基に自他の生活習慣や社会環境を分析し、リスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策を整理している。 c:生活習慣病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。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート パフォーマンス課題 考査	観察 ワークシート
		6. 運動と健康 ①健康からみた運動の意義 ②健康によい運動のしかた	a:日常生活にスポーツを計画的に取り入れることは生活習慣病などの予防と回復に有効であることを理解している。 b:生活習慣病などの予防と回復について、習得した知識を基に自他の生活習慣や社会環境を分析し、リスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策を整理している。 c:生活習慣病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。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート パフォーマンス課題 考査	

1学期	現代社会と健康	7. 食事と健康 ①健康的な食生活の意義 ②健康によい食事のとり方	a:運動や食事について性差による将来の健康課題があることについて理解している。 b:生活習慣病などの予防と回復について、習得した知識を基に自他の生活習慣や社会環境を分析し、リスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策を整理している。 c:生活習慣病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	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート パフォーマンス課題 考査	
		8. 休養・睡眠と健康 ①健康からみた休養の意義 ②健康からみた睡眠の意義	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、食事、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について理解している。 b:生活習慣病などの予防と回復について、習得した知識を基に自他の生活習慣や社会環境を分析し、リスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策を整理している。 c:生活習慣病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	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート パフォーマンス課題 考査	観察 ワークシート

2学期	現代社会と健康	9. 喫煙と健康 ①喫煙の影響 ②喫煙への対策	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、理解している。 b:喫煙について、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:喫煙ついて、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。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート パフォーマンス課題 考査	観察 ワークシート
		10. 飲酒と健康 ①飲酒の影響 ②飲酒への対策	a: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、飲酒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、理解している。 b:飲酒について、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: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。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート パフォーマンス課題 考査	観察 ワークシート

2学期	現代社会と健康	11. 薬物乱用と健康 ①薬物乱用の影響 ②薬物乱用の要因と対策	a: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について理解している。 b:薬物乱用の防止について、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。 c: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。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート パフォーマンス課題 考査	観察 ワークシート
		12. 精神疾患の特徴 ①精神疾患の要因と種類 ②精神保健の今日的課題	a: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について理解している。 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。 c:精神疾患の予防とその回復について、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。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート パフォーマンス課題 考査	観察 ワークシート

2学期	現代社会と健康	13. 精神疾患の予防 ①日常生活における精神疾患の予防 ②精神疾患の早期発見・治療	a:精神疾患の予防と回復には、身体の健康と同じく、適切な運動、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について理解しりしている。 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。 c:精神疾患の予防とその回復について、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。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート パフォーマンス課題 考査	観察 ワークシート
		14. 精神疾患からの回復 ①専門家による支援と治療 ②社会環境の整備	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。 c:精神疾患の予防とその回復について、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。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート パフォーマンス課題 考査	観察 ワークシート

2学期	現代社会と健康	15. 現代の感染症 ①感染症とは ②さまざまな感染症	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、その際，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、また，新たな病原体の出現、感染症に対する社会の意識の変化等によって、腸管出血性大腸菌（O 157等）感染症、結核などの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ている。 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。 c:現代の感染症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。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート パフォーマンス課題 考査	観察 ワークシート
		16. 感染症の予防 ①感染症予防の 3 原則 ②現代の感染症対策	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につて理解している。 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。 c:感染症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。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート パフォーマンス課題 考査	観察 ワークシート

2学期	現代社会と健康	17. 性感染症・エイズとその予防 ①性感染症・エイズとは ②性感染症・エイズの予防	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。 c:性感染症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。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート パフォーマンス課題 考査	観察 ワークシート
		18. 健康に関する環境づくり ①意思決定・行動選択とそれに影響を与える要因 ②適切な意思決定・行動選択を実現する工夫	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ている。 b:健康の考え方について、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、他や社会の課題を発見している。 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。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート パフォーマンス課題 考査	観察 ワークシート

2学期	現代社会と健康	19. 健康に関する環境づくり ①健康を保持するための環境 ②ヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境づくり	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ている。 b:国民の健康課題について、我が国の健康水準の向上や疾病構造の変化に関するデータや資料に基づいて分析し、生活の質の向上に向けた課題解決の方法をヘルスプロモーションの考え方を踏まえて整理している。 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。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート パフォーマンス課題 考査	観察 ワークシート
3学期	安全な社会生活	1. 事故の現状と発生要因 ①事故とその被害者 ②事故の発生に関連する要因	a:事故は、地域、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、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ている。 b:安全な社会づくりについて、安全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:安全な社会づくりについて、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。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート パフォーマンス課題 考査	観察 ワークシート

3学期	安全な社会生活	2. 安全な社会の形成 ①自他の安全を確保する行動 ②安全を確保する社会の取り組み	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、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について理解している。 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:安全な社会づくりについて、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。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート パフォーマンス課題 考査	観察 ワークシート
		3. 交通における安全 ①交通事故防止のための取り組み ②安全を確保する社会の取り組み	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。 c:安全な社会づくりについて、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。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート パフォーマンス課題 考査	観察 ワークシート

3学期	安全な社会生活	4. 応急手当の意義とその基本 ①応急手当の意義 ②応急手当の手順	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ている。 b:応急手当について、安全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: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。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート パフォーマンス課題 考査	観察 ワークシート
		5. 日常的な応急手当 ①けがに応じた応急手当 ②熱中症の応急手当	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: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。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート パフォーマンス課題 考査	観察 ワークシート

3学期	安全な社会生活	6.心肺蘇生法 ①心肺蘇生法の意義とその方法	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（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、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: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。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート パフォーマンス課題 考査	観察 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