学校番号	101

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	なし						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・健康・安全についての知識を高める。
・健康的な体というものが、個人的・社会的にどのような要素で構成されているのかを知る。
・日常生活行動と健康的な生活スタイルについて考え、体と心を豊かに育む力をつける。
・健康や安全についての社会のしくみや取り組みについて考える。

2　学習の到達目標

・健康な体を維持・向上させる知識や技能を身につけ、生活との関係について理解する。
・健康・安全に対する理解をもとに、個人の行動を考え判断できるようになる。
・体や心の健康について理解し、なりたい自分に自ら近づけることができるようになる。

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	自らの健康を適切に管理することおよび社会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、生活スタイルおよび社会生活における健康・安全課題について、意欲的に学習し知識を高めるように取り組もうとする。	健康を保持増進するための課題や個人生活およ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、学習した知識を活用し、総合的に考え、判断し、自らの考えを発表し仲間と共有することでさらに思考を深めていく。	個人生活および社会生活における健康・安全課題の解決について思考したことを実際の生活に取り入れてみる。また、取り入れることができたかどうか、取り入れた時に発生した問題点などをまとめながら次の課題を考えていく。
評価方法	定期テスト 実技実習	定期テスト ワークシートの回答内容 グループワークでの活動状況 レポート課題 ロールプレイング 発表	ワークシート記入・提出状況 グループワークでの活動状況 レポート課題 観察 発表

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	01　健康の考え方と成り立ち 1)　健康についての多様な考え方 2)　健康の成り立ちとその要因	a:「健康」は様々な要因の影響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を説明する。 b:「健康」について、自身についてだけではなく、多様なケースについて考えを深める。 c:「健康」とは何かについて資料を探したり、見たり読んだりするなどの学習活動に主体的に取り組む。	テスト	ワークシート	観察
		02　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:健康水準や疾病構造の変化に伴って「健康のすがた」が変わってきていることを理解し、新たな健康課題について知る。 b:健康水準向上の背景について考え、自身の考えを整理し、説明する。 c:健康水準の向上について健康指標を調べたり、資料を見たり読んだりするなどの学習活動に主体的に取り組む。	テスト	ワークシート	観察
		03　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:生活習慣病の種類と要因について、資料を見たり読んだりすることで基本的な知識を身につける。 b:生活習慣病の一次予防、二次予防について知り、自身の考えを整理し、説明する。 c:生活習慣の重要性を理解し、自分や周りに人の生活における課題を考えることに主体的に取り組む。	テスト	ワークシート	観察
		04　がんの原因と予防 1)　がんとその種類 2)　がんの予防	a:がんの種類や原因について、資料を見たり読んだりすることで、基本的な知識と課題を理解する。 b:がんの一次予防、二次予防について知り、自身の考えを整理し、説明する。 c:がんの原因について調べ、自ら予防する取り組みについて意見を出す。	テスト	ワークシート	観察
		05　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:がんのおもな治療法や緩和ケアについて資料を読み、理解する。 b:がんの治療法や緩和ケアについてグループで意見をまとめ発表する。 c:がんの社会的な対策について調べ、自分たちのできることについて意見を出す。	テスト	ワークシート 発表	観察
		06　運動と健康 1)　健康から見た運動の意義 2)　健康によい運動のしかた	a:健康づくりのための運動の必要性について理解し、健康によい運動の行い方を記述、説明する。 b:運動が健康に及ぼす影響について調べたことを基に、自身の生活と比較・分析する。 c:健康と運動の関係について多様な運動の種類やその効果について調べ、まとめるなどの学習活動に主体的に取り組む。	テスト	ワークシート	観察
		07　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:健康的な食事について理解し、健康的な食事のポイントについて記述、説明する。 b:自身の食生活を振り返り、適切な栄養バランスを考えた食事の方法や自身の食事の課題を見つける。 c:健康的な食事について資料を探したり、調べたりするなどの学習活動に主体的に取り組む。	テスト	ワークシート	観察

2学期	現代社会と健康	08 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:健康づくりのための休養・睡眠の必要性について理解し、健康によい睡眠のとり方・休養の取り方を記述、説明する。 b:睡眠が健康におよぼす影響について調べたことを基に、自身の睡眠時間などについて分析する。 c:健康な生活を送る上での休養・睡眠の意味について調べ、まとめるなどの学習活動に取り組む。	テスト	ワークシート 振り返りシート	観察
		09 喫煙と健康 1） 喫煙の影響 2） 喫煙への対策	a:喫煙者やその周囲の人に起こる害について理解し、日本や世界各国における喫煙対策について例を上げ、説明する。 b:喫煙がもたらす影響について、自身の生活や社会生活の事例を基に喫煙対策について考える。 c:喫煙による害や有害物質について調べ、資料を見るなどの学習活動に取り組む。	テスト	ワークシート	観察
		10 飲酒と健康 1） 飲酒の影響 2） 飲酒への対策	a:飲酒による健康問題に対する個人や社会環境への対策の例を上げるなどの説明及び記述に取り組む。 b:飲酒による影響について考え、課題解決策を導き出す。 c: 飲酒が体におよぼす影響を調べる。また短期的、長期的についてまとめるなどの学習活動に取り組む。	テスト	ワークシート	観察
		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:薬物乱用の防止に向けた個人や社会環境への対策について説明及び記述ができる。 b:薬物乱用が個人および社会におよぼす影響について知り、自身でできる薬物乱用への対策を考え発表する。 c:薬物乱用について調べたりする学習活動に主体的に取り組む。	テスト	ワークシート ロールプレイング 発表	観察 発表
		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:精神疾患について知り、発病の要因とおもな症状について調べたりする学習活動に取り組む。 b:精神疾患の症状を理解し、周りの困った人たちがどのようなことに困っているのか考えてみる。また、グループで意見をまとめ発表する。 c:いじめやひきこもり、認知症などの精神保健の現状と課題を知り、精神的な不調の兆候を理解し、共感的な態度がとれる。	テスト	ワークシート 発表	観察 発表
		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･早期予防	a:精神疾患の予防法について調べたりする学習活動に取り組む。 b:精神疾患の早期発見について必要なことを考えてみる。また、グループで意見をまとめ発表する。 c:精神疾患は誰にでも起こる可能性を秘めていることを理解し、自分にあった予防法について考え、グループで話し合い発表する。	テスト	ワークシート 発表	観察 発表
		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:精神疾患の治療について調べたりする学習活動に取り組む。 b:精神疾患の治療や回復について必要なことを考えてみる。また、グループで意見をまとめ発表する。 c:精神疾患の治療や回復に必要な社会環境についてグループで話し合い、発表する。	テスト	ワークシート 発表	観察 発表

		15 現代の感染症 1） 感染症とは 2） さまざまな感染症	a:感染症について調べ、現在世界中でどのような感染症があるのか、また流行しているのかを調べ、発表する。 b:なぜ新たな感染症が出現するのか、また再び流行するのはなぜか、多角的に思考し、意見を共有する。 c:感染症について調べたことをわかりやすくまとめる。	テスト	ワークシート 発表	観察 発表
		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:感染症予防の知識をもとに個人としての感染症対策および社会での対策についてまとめ発表する。 b:日常生活での感染経路について考え、それを断つ方法や免疫力を高める方法について考える。 c:感染症のリスクを理解し、予防するための行動として自分ができることを具体的に考え、主体的な実践につなげる。	テスト	ワークシート 発表	観察 発表
		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: 性感染症・エイズの予防および社会的な対策を理解し、まとめる。 b:性感染症・エイズの現状を知り、感染拡大の理由やどのように予防するのかを考え、意見交換する。 c:性感染症・エイズについて調べる学習活動に取り組む。	テスト	ワークシート グループワーク	観察 グループワーク
		18 健康に関する意思決定・行動選択 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:意思決定・行動選択の健康に与える影響を理解し、自身の 10 年後、20 年後をイメージしながら現段階ですべき内容を整理する。 b:意思決定・行動選択に必要となる要因を整理し、自分の考え方と比較する。 c:意思決定・行動選択に影響を与える要因について調べたりする学習活動に主体的に取り組む。	テスト	ワークシート グループワーク	観察 グループワーク
		19 健康に関する環境づくり 1） 健康を保持増進するための環境 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:健康と社会環境の関係性を理解し、社会で行われている環境づくりについて調べ、活動のねらいと仕組みを理解して具体的に説明する。 b:ヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境づくりをおこなうための要因を調べるとともに、自らのアイデアでおこなう環境づくりについて考え発表する。 c:自らのアイデアにもとづく環境づくりに積極的に取り組むために必要となる要因をまとめる。	テスト	ワークシート グループワーク 発表	観察 グループワーク

		01　事故の現状と発生要因 1)　事故とその被害 2)　事故の発生に関連する要因	a:　事故の要因について理解したことを話したり、書き出したりする。 b:事故の発生要因を人的要因と環境要因に分類し、どのような予防策があるか考える。 c:事故の実態と被害の実態について調べる学習活動に主体的に取り組む。	テスト	ワークシート	観察
		02　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:安全のために必要な個人の行動について調べ、話したり書き出したりする。 b:自分の街の安全確保のための環境整備について調べ、追加案や変更案を考える。 c:安全な社会づくりのために必要な知識の獲得やアイデアをまとめる。	テスト	ワークシート	観察
		03　交通における安全 1)　交通事故防止のための取り組み 2)　交通事故と運転者の責任	a:交通社会の一員となる際に求められる運転者の資質についてグループで話し合う。 b:交通事故の責任を理解し、運転者に必要な責任を考える。 c:交通事故防止における個人の取り組みと環境整備について調べる学習活動に取り組む。	テスト	ワークシート グループワーク	観察
		04　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:応急手当の意義、重要性について理解し、傷病者を発見したときにどのように対応すべきかポイントをあげて説明、記述する。 b:応急手当てが必要な場面に遭遇した際、どのような行動をとるか考え、グループ等で発表しあう。 c:応急手当の必要性や意義について調べ、緊急時にどのような行動が必要か考え、発表するなどの学習活動に取り組む。	テスト レポート課題	ワークシート	観察
		05　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:日常的なけがや熱中症の応急手当の手順や方法を理解し、記述する。 b:日常生活でおこりうる傷害や熱中症などの疾病について学んだことを基に、どのような応急手当が必要か調べ、まとめたり説明したりする。 c:日常生活のどのような場面や状況で傷害等が発生するか調べたり、考えたりするなどの学習活動に取り組む。	テスト ワークシート	ワークシート	観察
		06　心肺蘇生法 1)　心肺蘇生法の意義と方法	a:胸骨圧迫、人工呼吸、AED による除細動の原理や心肺蘇生法の各手順のポイントを理解し、実践し、記述することができる。 b:心肺蘇生法や AED の実践や、他者が実施した手順や方法が正しいかを判断・指摘し、互いに教え合い活動する。 c:心肺蘇生法の手順や AED の使い方を実践し、その注意点を考えるなどの学習活動に取り組む。	テスト 実習	ワークシート 実習	観察 実習

※　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