学校番号	３０４

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」　（大修館出版）						
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であろう健康課題を知り、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

【知識及び技能】
個人だけでなく社会生活について総合的に理解できるようにするとともに、それらの内容に関わる技能を身に付けるようにする。
【思考力、判断力、表現力等】
健康に関わる事象や健康情報などから自他や社会の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考したり、様々な解決方法の中から適切な方法を選択するなどの判断をしたりするとともに、それらを他者に表現することができるようにする。
【学びに向かう力、人間性等】
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目指す実践力を育てることによって、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の課題や個人生活及び社会生活における健康・安全課題の解決に役立ち、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ための基礎的な事項を理解している。	健康を保持増進するための課題や個人生活及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、知識を活用した学習活動などにより、総合的に考え、判断し、それらを表している。	健康を保持増進するためには、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に関心を持ち、個人生活及び社会生活における健康・安全課題について、意欲的に学習に取り組もうとする。

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	現代社会と健康	健康の考え方と成り立ち 1.健康についてはさまざまな考え方がある 2.健康はさまざまな要因から成り立っている 私たちの健康のすがた 1.わが国の健康水準は向上を続けてきた 2.健康問題は時代とともに変化する 健康に関する意思決定・行動選択 1.適切な意思決定・行動選択は重要である 2.適切な意思決定・行動選択するために 3.健康にかかわる環境づくりが重要である 生活習慣とその予防 1.生活習慣と関連の深い病気を生活習慣病という 2.生活習慣病を予防しよう 食事と健康 1.食事は健康の基礎である 2.健康的な食事をとろう	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したり、記述したりすることができる。 b:「健康」について、理解したこと、自身の考えを基に課題を見つけたり、整理したり、説明することができる。 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取り組もうとする。 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、説明することができる。 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取り組もうとする。 a:生活習慣病の例をあげ、なぜ生活習慣病と呼ばれるのかを理解し、その予防法について記述、説明できる。 b:生活習慣病の要因と自身の日常の生活行動を比較・分析し、課題を見つけたり、説明したりすることができる。 c:日常の生活行動と生活習慣病について調べたりするなどの学習活動に取り組もうとする。 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、説明することができる。また、自身の食生活を見直し、改善方法を考えることができる。 b:自身の食生活と健康的な食事について比較・分析し、課題を見つけたり、説明したりすることができる。 c:健康な生活を送る上での食事の意味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取り組もうとする。	ブレインストーミングの成果物 定期考査	ワークシート 定期考査	ディスカッション等の事例を用いた活動

		運動・休養と健康 1.適度な運動が健康をつくる 2.休養が疲労を回復し、活力をよみがえらせる	a: 健康づくりのための運動や休養の必要性について理解し、健康によい運動の行い方・休養の取り方を説明・記述することができる。 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・分析することができる。 c: 健康な生活を送る上での運動の意味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取り組もうとする。	ブレインストーミングの成果物 定期考査	ワークシート 定期考査	ディスカッション等の事例を用いた活動
2	現代社会と健康	喫煙と健康 1.喫煙は、健康に大きな影響をもたらす 2.喫煙を始めるとなかなかやめられなくなる 3.たばこ対策は全世界で進められている 飲酒と健康 1.アルコールは、脳や体に影響を及ぼす 2.長期間の過度の飲酒は多くの問題を引き起こす 3.さまざまな飲酒対策がおこなわれている	a: 喫煙者やその周囲の人に起こる健康被害について理解し、日本や世界各国における喫煙対策について例を上げ、説明することができる。 b: 「喫煙」がもたらす健康被害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分析することができる。 c:「喫煙」による健康被害や、有害物質について調べたり、資料を見たり読んだりするなどの学習活動に取り組もうとする。 a: 飲酒による短期的影響と長期的欲求について理解し、健康問題に対する個人や社会環境への対策の例を挙げるなどの説明及び記述ができる。 b: 飲酒による健康影響について設定された課題に対して自身の考えや課題解決策を導き出すことができる。 c: アルコールが脳や体にどのような影響を及ぼすか、またその健康影響について調べるなどの学習活動に取り組もうとする。	ブレインストーミングの成果物 定期考査	ワークシート 定期考査	ディスカッション等の事例を用いた活動

2	現代社会と健康	薬物乱用と健康 1.「1 回だけ」でも薬物は人生を台なしにする 2.自分の周囲や社会にも薬物は悪影響をもたらす 3.薬物には多面的な対策が必要である 感染症とその予防 1.病原体が原因の病気を感染症という 2.問題となる感染症は変化してきている 3.感染症の予防は、社会と個人で取り組む 性感染症・エイズとその予防 1.性感染症・エイズが若者の間で問題となっている 2.性感染症・エイズは予防できる 欲求と適応機制 1.欲求は成長とともに多様化する 2.欲求不満や葛藤をやわらげる心の働きがある	a: 薬物乱用が心身の健康や社会に与える影響について理解し、その防止に向けた個人や社会環境への対策について説明、記述することができる。 b: 薬物乱用が個人及び周囲の人々、社会にも影響があることを知り、自身でできる薬物乱用への対策について考え、発表することができる。 c: 薬物乱用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取り組もうとする。 a: 感染症問題に関して例をあげて説明したり、感染症の予防対策について、個人でできる対策と社会的な対策について分類して、記述・説明できる。 b: 感染症を予防し流行を防ぐためにはどのような対策が必要か、個人でできる対策、社会的な対策に分類して考えることができる。 c: 感染症について調べ、現在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たり、発表するなどの学習活動に取り組もうとする。 a: 性感染症・エイズとその予防には、社会的な対策を前提とした個人の取組が必要であることについて理解し、説明や記述することができる。 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、意見交換することができる c: 性感染症・エイズとその予防について課題の解決に向けての調べものや、意見交換・話合いなどの学習活動に取り組もうとする。 a: 欲求・欲求不満・適応機制について心と体のつながりついて理解し、説明や記述することができる。 b: 欲求の種類を理解し、欲求を分類したり、適応機制について自身の行動を振り返り、心と体がどのように作用しているか考えることができる。 c: 欲求・欲求不満・適応機制について心と体のつながりついて調べたり、自身の行動を振り返り記述するなどの学習活動に取り組もうとする。	ブレインストーミングの成果物 定期考査	ワークシート 定期考査	ディスカッション等の事例を用いた活動

3	現代社会と健康	心身の相関とストレス 1.心と体は一体となって働いている 2.ストレスは、心と体に影響を及ぼす 心の健康のために 1.ストレスにはさまざまな対処法がある 2.自己実現は、心の健康につながる 交通事故の現状と要因 1.若者では自動車と二輪車の事故が多い 2.3つの要因がかかわって交通事故が起こる 交通事故を防ぐために 1.運転者には資質と責任が必要である 2.安全な交通社会づくりが進められている	a: 心と体の働きが相互に影響しあう関係やストレスの心理・社会的要因と物理的要因について説明・記述することができる。 b: 心と体の関連について考え、ストレスの原因について自身の考えを発表したり整理したりすることができる。 c: 心身相関やストレスについて考え、心と体の関係性、ストレスについて調べたりする学習活動に取り組もうとする。 a: ストレスへのさまざまな対処法の例をあげることができ、自己実現と心の健康の関係について考え、記述することができる。 b: ストレスに対するさまざまな対処法について調べ、どのようにストレスと関わっていくことが必要か、自身の生活を振り返って考えることができる。 c: ストレスへの対処について、調べたり、自身の実生活と置き換えて考えたりする学習活動に取り組もうとする。 a: 交通事故には、車両の特性や、当事者の意識や行動、周囲の環境が関連していることについて理解し、記述することができる。 b: 交通事故の現状を踏まえ調べたことを基に課題を見つけたり、整理したりすることができる。 c: 交通事故の現状とその原因について資料を見たり、読んだりするなどの学習活動に取り組もうとする。 a: 事故を防止し、安全な社会づくりをするには自他の生命を尊重し、個人の心身状態や適切な行動や環境の整備が重要であることを理解し、記述することができる。 b: 交通社会で必要な資質と責任や交通事故などによる傷害がない安全な社会づくりについて学習したことを個人および社会生活に関する事例と比較・分析するなどして、説明することができる。 c: 交通社会で必要な資質と責任や交通事故などによる傷害がない安全な社会づくりについて資料を調べたり、まとめたりする学習活動に取り組もうとする。	ブレインストーミングの成果物 定期考査	ワークシート 定期考査	ディスカッション等の事例を用いた活動

		応急手当の意義とその基本 1.適切な応急手当は命を救い、痛みをやわらげる 2.応急手当の最初のポイントは確認と観察である 日常的な応急手当 1.けがに応急手当がある 2.熱中症には適切な手当が大切である 心肺蘇生法の原理とおこない方 1.心肺蘇生法は原理にもとづいている 2.心肺蘇生法には適切な手順がある	a:応急手当の必要性や意義について調べ、応急手当が必要な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もうとする。 b: 応急手当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合うことができる。 c: 応急手当の必要性や意義について調べ、応急手当が必要な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もうとする。 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、記述することができる。 b: :日常生活で起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、説明したりすることができる 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もうとする。 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、実践したり、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したり指摘し、互いに教え合い活動ができる。 c: 心肺蘇生法の手順や AED の使い方を実践したり、その注意点を考えるなどの学習活動に取り組もうとする。	実習 定期考査	ワークシート 定期考査	ディスカッション等の事例を用いた活動

※ 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