学校番号	1007

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	高等学校　保健体育（第一学習社）						
副教材等	学習内容のまとめと確認　保健体育ノート						

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】
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できる。
【思考力、判断力、表現力等】
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、それらを実践できる。
【学びに向かう力、人間性等】
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むことができる。

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することができるか。	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、それらを実践することができるか。	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むことができているか。

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	健康の考え方 1. 長寿国日本に生きる 2. 健康寿命を伸ばすために	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。	定期考査	ワークシート 小テスト	ブレインストーミングの取組 授業観察
		現代の感染症とその予防 1. 感染症との終わりなきたたかい 2. 性感染症は10代後半から急増	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。	定期考査	ワークシート 小テスト	ブレインストーミングの取組 授業観察

		生活習慣病などの予防と回復 1．生活習慣病は若いときからの習慣が影響する	a:適切な意思決定や行動選択を行う過程について理解し、個人の力だけでなく健康にかかわる環境づくりについて記述、説明することができる。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: 個人、社会生活や事例などと比較したり分析したりする。また、筋道を立てて説明することができる。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: 健康を保持増進する時の意思決定や行動選択に関連している要因を調べるなどの学習活動に取り組もうとする。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。	定期考査	ワークシート 小テスト	ブレインストーミングの取組 授業観察
		2．自分に合った正しい食習慣	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。			
		3．運動習慣を身につけよう	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。			
		4．がんを予防し、早期発見で治す時代へ	a:健康の保持増進と生活習慣病などの予防のために、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践や疾病の早期発見、及び社会的な対策が必要であることを理解している。 b:がんについて課題を発見し、健康や安全に関する原則や概念に着目して判断しているとともに、それらを表現している。 c:がんの予防についての学習に主体的に取り組もうとしている。			

2学期		喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 1. 喫煙と健康	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。	定期考査	ワークシート 小テスト	ブレインストーミングの取組 授業観察
		2. 飲酒と健康	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。			
		3. 薬物乱用とその防止	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。			

		精神疾患の予防と回復 1. 脳と神経の働き 2. 欲求不満と適応規制	a:人間の欲求の種類を理解し、欲求不満に対処するための適応機制の例をあげて説明、記述することができる。 b:欲求の種類を理解するとともに、欲求を分類し、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・葛藤・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、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。	定期考査	ワークシート 小テスト	ブレインストーミングの取組 授業観察
		3. 心の健康と精神疾患	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。			
		4. 精神疾患の予防と回復のために	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。			

3学期	安全な社会生活	安全な社会づくり 1. 交通事故と安全の確保	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。	定期考査	ワークシート 小テスト	ブレインストーミングの取組 授業観察
		2. 安心・安全な社会づくり	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。			
		応急手当 1. 適切な応急手当の手順	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、記述することができる。 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。			

		2. 心肺蘇生法の実践 3. 日常的な応急手当	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、実践や記述をすることができる。 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、互いに指摘や教え合い活動ができる。 a: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。			

※　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