学校番号	２０９

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	現代高等保健体育ノート　（大修館出版）						

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
身近な健康問題に興味を持ってもらう
日常生活で直面する健康課題をしり、その解決法を考える

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
生涯の各段階において健康についての課題があることを理解する。
【思考力、判断力、表現力等】
身近な健康課題として捉えることができ、健康を保持増進するための工夫や考えを出すことができる。
【学びに向かう力、人間性等】
個人生活や社会生活における健康・安全について興味をもち意欲的に学習に取り組む態度が身についている。

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学期	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	定期考査 レポート	調べ学習 レポート
		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	定期考査 レポート	調べ学習 レポート
		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。	定期考査	定期考査 レポート	調べ学習 レポート
		がんの原因と予防 1. がんとその種類 2. がんの予防	a:がんの種類と原因や予防について説明したり、記述したりすることができる。 b:がんの原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:がん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	定期考査 レポート	調べ学習 レポート
		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:がんの治療法や緩和ケアについて説明したり、記述したりすることができる。 b:がんの治療法や緩和ケアについて、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:がんの治療法や緩和ケア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	定期考査 レポート	調べ学習 レポート

		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。	定期考査	定期考査 レポート	調べ学習 レポート
		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。	定期考査	定期考査 レポート	調べ学習 レポート
2学期	現代社会と健康	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: 健康の保持増進に必要な休養について理解し、健康によい休養の行い方を説明・記述することができる。 b:休養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休養の意味について休養・睡眠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。	定期考査	定期考査 レポート	調べ学習 レポート
		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	定期考査 レポート	調べ学習 レポート
		飲酒と健康 1．飲酒の影響 2．飲酒への対策	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。	定期考査	定期考査 レポート	調べ学習 レポート

		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。	定期考査	定期考査 レポート	調べ学習 レポート
		精神疾患の特徴 1. 精神疾患と要因と種類 2. 精神保健の今日的課題	a:精神疾患の発病要因・おもな症状について説明したり、記述したりすることができる。 b:現代社会における精神保健の課題について、理解したこと、自身の考えを整理したり、説明することができる。 c: 精神疾患の発病要因・おもな症状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	定期考査 レポート	調べ学習 レポート
		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･早期治療	a:精神疾患の予防について説明したり、記述したりすることができる。 b:精神疾患の予防や早期発見の重要性について、理解したこと、自身の考えを整理したり、説明することができる。 c: 精神疾患の予防・早期発見の方法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	定期考査 レポート	調べ学習 レポート
		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・社会環境の整備について説明したり、記述したりすることができる。 b:精神疾患の治療・社会環境の整備について、理解したこと、自身の考えを整理したり、説明することができる。 c: 精神疾患の治療の方法・社会環境の整備の現状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	定期考査 レポート	調べ学習 レポート
		現代の感染症 1. 感染症とは 2. さまざまな感染症	a:感染症の種類・特性と流行の要因について説明したり、記述したりすることができる。 b:感染症の特性・流行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:感染症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	定期考査 レポート	調べ学習 レポート

		感染の予防 1．感染症予防の3原則 2．現代の感染症対策	a:感染症の予防について個人と社会の対策に分けて説明したり、記述したりすることができる。 b: 感染症への個人と社会の対策の課題について、理解したこと、自身の考えを整理したり、説明することができる。 c:感染症の予防対策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	定期考査 レポート	調べ学習 レポート
3学期	現代社会と健康	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。	定期考査	定期考査 レポート	調べ学習 レポート
		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: 適切な意思決定・行動選択を行う過程について理解し、説明や記述することができる。 b:個人、社会生活や事例などと比較したり分析できたりする。また、道筋を立てて説明することができる。 c:健康を保持増進するときの意思決定・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。	定期考査	定期考査 レポート	調べ学習 レポート
		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: 適切な意思決定・行動選択を行う過程に必要な環境づくりについて理解し、説明や記述することができる。 b:ヘルスプロモーションの考え方に基づく環境づくりの特徴とは何か、自身の考えを整理したり、説明することができる。 c:健康に影響を与える環境づくり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	定期考査 レポート	調べ学習 レポート
	安全な社会生活	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: 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、説明や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	定期考査 レポート	調べ学習 レポート

		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： 交通社会で必要な個人の行動、環境整備による安全確保について理解し、説明や記述することができる。 b： 交通社会で必要な個人の行動、環境整備による安全確保について学習した個人及び社会生活に関連する事例と比較･分析することができる。 c： 交通社会で必要な個人の行動、環境整備による安全確保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	定期考査 レポート	調べ学習 レポート
		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： 交通事故防止における個人の取り組みや自動車の安全対策、運転者の責任について理解し、説明や記述することができる。 b： 交通事故防止における個人の取り組みや自動車の安全対策、運転者の責任について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： 交通事故防止における個人の取り組みや自動車の安全対策、運転者の責任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	定期考査 レポート	調べ学習 レポート

※　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