学校番号	3011

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	現代高等保健体育ノート　（大修館書店）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・からだのしくみを復習する。
・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。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
・健康的な生活行動とはどのようなことか理解できるようになる。
【思考力、判断力、表現力等】
・身近な健康問題に興味をもち、その解決方法について考えることができるようになる。
【学びに向かう力、人間性等】
・健康や安全に対する社会的な取組みを知り、個人的な対応と関連づけて実践できるようになる。
・心と体を一体としてとらえ、健康・安全について総合的に理解する。

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、それらを表現することができる。	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	a:我が国の死亡率，受療率，平均寿命，健康寿命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，理解したことを言ったり書いたりしている。 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，自他や社会の課題を発見している。 ・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。 ・健康の考え方について，自他や社会の課題の解決方法と，それを選択した理由などを話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて説明している。 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。	確認テスト 定期テスト等	確認テスト 定期テスト等	ワークシート 観察等
		私たちの健康のすがた	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，理解したことを言ったり書いたりしている。 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。 ・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。	確認テスト 定期テスト等	確認テスト 定期テスト等	ワークシート 観察等

		生活習慣病の予防と回復	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について，理解したことを言ったり書いたりしている。 ・生活習慣病などの予防と回復には，個人の取組とともに，健康診断やがん検診の普及，正しい情報の発信など社会的な対策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:・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。 ・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。	確認テスト 定期テスト等	確認テスト 定期テスト等	ワークシート 観察等
		がんの原因と予防		確認テスト 定期テスト等	確認テスト 定期テスト等	ワークシート 観察等
		がんの治療と回復		確認テスト 定期テスト等	確認テスト 定期テスト等	ワークシート 観察等
		運動と健康		確認テスト 定期テスト等	確認テスト 定期テスト等	ワークシート 観察等
		食事と健康		確認テスト 定期テスト等	確認テスト 定期テスト等	ワークシート 観察等
		休養・睡眠と健康		確認テスト定期テスト等	確認テスト 定期テスト等	ワークシート 観察等

2学期	現代社会と健康	喫煙と健康	a:喫煙や飲酒は，生活習慣病などの要因となり心身の健康を損ねること，喫煙や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，理解したことを言ったり書いたりしている。 ・コカイン，MDMA などの麻薬，覚醒剤，大麻，など，薬物の乱用は，心身の健康，社会の安全などに対して深刻な影響を及ぼすことから，決して行ってはならないことについて,理解したことを言ったり書いたりしている。 ・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，理解したことを言ったり書いたりしている。 b:喫煙，飲酒，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。 ・喫煙，飲酒，薬物乱用の防止について，我が国のこれまでの取組を個人への働きかけと社会環境への対策の面から分析したり，諸外国と比較したりして，防止策を評価している。 ・喫煙，飲酒，薬物乱用の防止について，自他や社会の課題の解決方法と，それを選択した理由などを話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて説明している。 c:喫煙，飲酒，薬物乱用について，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。	確認テスト 定期テスト等	確認テスト 定期テスト等	ワークシート 観察等
		飲酒と健康		確認テスト 定期テスト等	確認テスト 定期テスト等	ワークシート 観察等
		薬物乱用と健康		確認テスト 定期テスト等	確認テスト 定期テスト等	ワークシート 観察等
		精神疾患の特徴	a:精神疾患は，精神機能の基盤となる心理的，生物的，または社会的な機能の障害などが原因となり，認知，情動，行動などの不調により，精神活動が不全になった状態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。 ・うつ病，統合失調症，不安症，摂食障害などは，誰もが罹患しうること，若年で発症する疾患が多いこと，適切な対処により回復し生活の質の向上が可能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。 ・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	確認テスト 定期テスト等	確認テスト 定期テスト等	ワークシート 観察等
		精神疾患の予防		確認テスト 定期テスト等	確認テスト 定期テスト等	ワークシート 観察等

		精神疾患からの回復	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，理解したことを言ったり書いたりしている。 ・人々が精神疾患について正しく理解するとともに，専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えることが重要であること，偏見や差別の対象ではないことについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b: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。 ・精神疾患の予防と回復について，習得した知識を基に，心身の健康を保ち，不調に早く気付くために必要な個人の取組や社会的な対策を整理している。 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。	確認テスト 定期テスト等	確認テスト 定期テスト等	ワークシート 観察等
		現代の感染症	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，理解したことを言ったり書いたりしている。 ・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，エイズ及び性感染症についても，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，理解したことを言ったり書いたりしている。 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。 ・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。 ・現代の感染症とその予防について，自他や社会の課題の解決方法と，それを選択した理由などを話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて説明している。	確認テスト 定期テスト等	確認テスト 定期テスト等	ワークシート 観察等

3学期	現代社会と健康	感染症の予防	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。	確認テスト 定期テスト等	確認テスト 定期テスト等	ワークシート 観察等
		性感染症・エイズとその予防		確認テスト 定期テスト等	確認テスト 定期テスト等	ワークシート 観察等
		健康に関する意思決定・行動選択	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，理解したことを言ったり書いたりしている。 ・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，理解したことを言ったり書いたりしている。 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，自他や社会の課題を発見している。 ・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。 ・健康の考え方について，自他や社会の課題の解決方法と，それを選択した理由などを話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて説明している。	確認テスト 定期テスト等	確認テスト 定期テスト等	ワークシート 観察等

	安全な社会生活	健康に関する環境づくり	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。	確認テスト 定期テスト等	確認テスト 定期テスト等	ワークシート 観察等
		事故の現状と発生要因	a:・事故の実態と被害の実態について説明できる。 ・事故の発生には人的要因と環境要因が関連していることについて例をあげて説明できる。 b:・自転車事故など､平素の生活と密着した問題について，自身や社会の課題の解決方法などを話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて説明できる。 c:・事故の現状や発生要因について，自身の経験や見聞きしたことと絡めながら、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。	確認テスト 定期テスト等	確認テスト 定期テスト等	ワークシート 観察等
		安全な社会の形成 交通における安全	a:・事故・事件や災害の危険予測、危険回避のための行動選択のあり方を理解している。 過去の災害の実例から、正常性バイアスや多数派同調整バイアスと避難行動との関連を発見し、自分自身の安全を確保するための行動について考えることができる。 ・事故や災害が発生した場合には、自助と共助による行動がとれる心構えができるようになる。 ・すべての人たちの安全を確保するために必要な環境整備について例をあげて説明できる。 ・交通事故防止における個人の取り組みと交通環境の整備について例をあげて説明できる。交通事故における責任を 3 つに分けて説明できる。 b:・安全な社会づくり、交通事故のない社会づくりには、われわれ一人ひとりの意識や取り組みが不可欠であることについて、発言したり記述したりできる。 c:・事故や災害から自他ともに守ることのできる社会の形成について，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。	確認テスト 定期テスト等	確認テスト 定期テスト等	ワークシート 観察等

		応急手当の意義とその基本 日常的な応急手当 心肺蘇生法	a:・応急手当の意義とその手順について説明できるようになる。また、傷病者を発見したときに、すすんで適切な応急手当をするために必要なことは何かについて、実際を想定しながら話し合うことができる。 ・熱中症の起こるメカニズムと、危険性について説明できる。 ・心肺蘇生法の方法と手順について説明できる。実習では、手順にしたがって、適切に心肺蘇生法を行うことができる。 b:・けがに応じた応急手当の方法を理解したうえで、実際を想定した実習を行い、互いに技能を評価しあう。 c:・ダミーを使用して、実際に近い形で胸骨圧迫と、AEDの使用法を実習し、互いに技能を評価しあい、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。	確認テスト 定期テスト等	確認テスト 定期テスト等	ワークシート 観察等

※　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