※令和４年度以降入学生用

学校番号	２００１

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　出版）						
副教材等	図説現代高等保健　（大修館書店　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。
・日常生活で直面する健康課題を知り、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

・健康の保持増進のために必要な知識を理解し、さまざまな生活場面において実践できる技能を身につける。
・健康や安全に対する社会での取り組みから、個人的な対応と関連づけて実践できる。
・身近な健康問題に興味や関心をもち、その解決方法について考えることができる。

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	健康の保持増進のための課題や個人及び社会生活における健康・安全課題について理解している。また、自らの健康を適切に管理し、社会生活における健康への環境づくりを総合的に理解し、それらの内容に関わる技能を身に付けている。	健康の保持増進のために個人及び社会生活の課題を発見し解決するために、知識を活用して総合的に考え、判断し、目的や状況に応じて他者に伝えている。	生涯を通じて健康の保持増進やそれらを支える環境づくり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している。
評価方法	定期テスト ワークシート ディスカッション等の事例を用いた活動 実習 ブレインストーミング その他成果物	定期テスト ワークシート ディスカッション等の事例を用いた活動 実習 ブレインストーミング その他成果物	ワークシート ディスカッション等の事例を用いた活動 実習 ブレインストーミング

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。

※令和４年度以降入学生用

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:疾病や症状の有無を重視する、生活の質や生きがいを重視するなど健康に対するさまざまな考え方があること。また、主体要因と環境要因がお互いに影響しあうことで健康の成立につながることを理解している。 b:健康に関わる原則や概念を個人及び社会生活と結び付け、自他や社会の課題について考え、それらを表現している。 c:さまざまな視点からの考え方や健康に関わる要因についての学習に主体的に取り組もうとしている。	・定期考査 ・プリント ・小テスト	・定期考査 ・小テスト ・ブレインストーミング	・ワークシート ・ブレインストーミング
		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:さまざまな指標や疾病構造の変化から国民の健康課題が見えてくること。また、健康水準などの変化には、科学技術の発達や社会状況が関わっていることを理解している。 b:日本の健康水準の向上や疾病構造の変化などから、現在及び今後の健康課題について考え、それらを表現している。 c:健康指標を調べたり、資料を見たり読んだりして健康水準の向上についての学習に主体的に取り組もうとしている。	・定期考査 ・プリント ・小テスト	・定期考査 ・小テスト	・ワークシート ・ブレインストーミング

※令和４年度以降入学生用

1学期	現代社会と健康	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:生活習慣病のリスクの軽減や予防のために、調和のとれた健康的な生活を続けることが必要である。また、定期的な健康診断を受けることで予防や早期発見につながっていくことを理解している。 b:習得した知識から自他の生活習慣を分析し、リスクの軽減や早期発見・治療・回復に必要なことを考え、それらを表現している。 c:日常の生活行動と生活習慣病の関わりから予防あるいは回復についての学習に主体的に取り組もうとしている。	・定期考査 ・プリント ・小テスト	・定期考査 ・小テスト	・ワークシート ・ブレインストーミング
		がんの原因と予防 1.がんとその種類 2.がんの予防	a:肺・大腸・胃など様々な臓器で見つかる可能性があること。また、生活習慣だけでなく細菌・ウイルス感染なども原因であることを理解している。 b:がんの発生原因に着目してリスクの軽減や早期発見につなげる方法を考え、それらを表現している。 c:がんの特徴から発生原因および現時点からできる予防についての学習に主体的に取り組もうとしている。	・定期考査 ・プリント ・小テスト	・定期考査 ・小テスト	・ワークシート ・ブレインストーミング
		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:手術・化学・放射線治療といった様々な治療法があること。また、治療後の患者や周囲の人々への対応も求められることを理解している。 b:がんの治療法や緩和ケアから患者の生活の質の向上及び維持に必要なことについて考え、それらを表現している。 c:がん治療での回復に向けて求められる対策や社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている	・定期考査 ・プリント ・小テスト	・定期考査 ・小テスト	・ワークシート ・ブレインストーミング

※令和４年度以降入学生用

1学期	現代社会と健康	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:若年層の運動不足による健康課題が深刻化していること。また、日々に必要な運動量を知るだけではなく、自らの健康課題に応じた適切な運動方法を理解している。 b:習得した知識から自他の運動習慣を分析し、不足している場合の健康課題及び改善方法を考え、それらを表現している。 c:健康な生活を送るために必要となる多様な運動の種類やその効果についての学習に主体的に取り組もうとしている。	・定期考査 ・プリント ・小テスト	・定期考査 ・小テスト	・ワークシート ・ブレインストーミング ・実習
		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:不適切な食生活が心身の健康にさまざまな影響を及ぼすこと。また、自身の食生活を見直し改善方法を知る、及び生活習慣病などの予防につながることを理解している。 b:習得した知識から自他の食習慣で不足している栄養素や課題に着目して、バランスのとれた実現可能な食事方法について考え、それらを表現している。 c:健康な生活を送る上で必要となる食事の意味についての学習に主体的に取り組もうとしている。	・定期考査 ・プリント ・小テスト	・定期考査 ・小テスト	・ワークシート ・ブレインストーミング

※令和４年度以降入学生用

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：休養や睡眠が健康と大きく関わっていること。特に、自らの生活にあった正しい方法から健康の保持増進に繋がることを理解している。 b：健康状態の向上や維持に必要な正しい休養及び睡眠の方法について考え、それらを表現している。 c：健康によい休養・睡眠の取り方から健康づくりのための休養の必要性についての学習に主体的に取り組もうとしている。	・定期考査 ・プリント ・小テスト	・定期考査 ・小テスト	・ワークシート ・ブレインストーミング
		喫煙と健康 1.喫煙の影響 2.喫煙への対策	a：生活習慣病の要因となり心身の健康を損ねること。また、健康課題の防止のために個人への働きかけ、及び社会環境への対策が必要であることを理解している。 b： 短期・長期的な健康影響に着目して、個人及び社会環境における対策から現在の健康課題の解決に向けた方法を考え、それらを表現している。 c：「喫煙および飲酒」による脳や体への健康被害や有害物質から取り組むべき対策についての学習に主体的に取り組もうとしている。	・定期考査 ・プリント ・小テスト	・定期考査 ・小テスト	・ワークシート ・ブレインストーミング
		飲酒と健康 1.飲酒の影響 2.飲酒への対策		・定期考査 ・プリント ・小テスト	・定期考査 ・小テスト	・ワークシート ・ブレインストーミング ・実習

※令和４年度以降入学生用

２学期	現代社会と健康	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:薬物の乱用は、心身の健康・社会の安全などに深刻な影響を及ぼすため決して行ってはならないこと。また、薬物乱用の防止のために個人への働きかけ、及び社会環境への対策が必要であることを理解している。 b:心身の健康や社会に与える影響に着目して、今の日本の現状を踏まえた取り組むべき課題を考え、それらを表現している。 c:「薬物乱用」による脳や体への健康被害や有害物質から取り組むべき対策についての学習に主体的に取り組もうとしている。	・定期考査 ・プリント ・小テスト	・定期考査 ・小テスト	・ワークシート ・ブレインストーミング
		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:精神疾患は心理的・生物的・社会的な機能の障害などが原因であること。また、誰もが罹患しうる、若年での発症する疾患が多いことを理解している。 b: 精神疾患の発生要因や症状から誰にでも発生するリスクがある点に着目して、現代社会における精神保健の現在の課題を世代間や社会の面から考え、それらを表現している。 c:精神疾患の例から若年層および現代社会での課題についての学習に主体的に取り組もうとしている。	・定期考査 ・プリント ・小テスト	・定期考査 ・小テスト	・ワークシート ・ブレインストーミング
		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:身体の健康と同じで、調和のとれた生活を実践する、及び早期に心身の不調に気付き、起こった反応についてさまざまな方法でストレスを緩和するこ	・定期考査 ・プリント ・小テスト	・定期考査 ・小テスト	・ワークシート ・ブレインストーミング

※令和４年度以降入学生用

2学期	現代社会と健康	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	とが重要であると理解している。 a:心身の不調時には、精神活動の変化が通常時より強く・持続的に生じること。また、心身の不調の早期発見・治療・支援が回復の可能性を高めることを理解している。 b:習得した知識から、心身の健康を保ち、不調に少しでも早く気付き、回復に向けた支援のために必要な個人の取組及び社会での対策について考え、それらを表現している。 c:精神疾患に対する個人および社会全体で求められる環境整備についての学習に主体的に取り組もうとしている。	・定期考査 ・プリント ・小テスト	・定期考査 ・小テスト	・ワークシート ・ブレインストーミング
3学期		現代の感染症 1.感染症とは 2.さまざまな感染症	a:時代や地域によって、さまざまな環境影響を受けるために、発生もしくは流行に違いがみられること。また、新たな病原体の出現及び社会意識の変化により新興感染症や再興感染症の発生あるいは流行リスクがあることを理解している。 b:感染症の発生や流行の原因が時代及び地域によって異なることから、現在もしくは今後における課題について考え、それらを表現している。 c:現在どのような感染症があるのか、また、流行しているのかについての学習に主体的に取り組もうとしている。	・定期考査 ・プリント ・小テスト	・定期考査 ・小テスト	・ワークシート ・ブレインストーミング

※令和４年度以降入学生用

3学期	現代社会と健康	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:リスク予防のために必要な社会的対策、及びそれらの対策への個人の取組が大切であることを理解している。 b:感染予防の原則からリスクの軽減のための個人の取組及び社会的対策を考え、それらを表現している。 c:感染症を予防し流行を防ぐための個人及び社会での対策についての学習に主体的に取り組もうとしている。	・定期考査 ・プリント ・小テスト	・定期考査 ・小テスト	・ワークシート ・ブレインストーミング
		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:リスク予防のために必要な社会的対策の個人の取組が大切であること。また、個人の正しい行動選択が予防に繋がることを理解している。 b:他の感染症とは異なる病気であることに着目して、自他の健康を守るために正しい個人の取組を考え、それらを表現している。 c:性感染症・エイズにおける課題の解決および予防に向けた意見交換・話合いなどの学習に主体的に取り組もうとしている。	・定期考査 ・プリント ・小テスト	・定期考査 ・小テスト	・ワークシート ・ブレインストーミング ・実習
		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:自らの健康を適切に管理する及び環境づくりが必要であること。特に、適切な意思決定や行動選択及び健康を保持増進するために、社会環境が大きく関わっていることを理解している。 b:個人や社会のさまざまな要因が健康に大きな影響を与えていることから、自他の生活習慣を振り返り、適切な意思決定・行動選択ができているかを考え、それらを表現している。 c:健康を保持増進するうえで関連する意思決定や行動選択についての学習に主体的に取り組もうとしている。	・定期考査 ・プリント ・小テスト	・定期考査 ・小テスト	・ワークシート ・ブレインストーミング
		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		・定期考査 ・プリント ・小テスト	・定期考査 ・小テスト	・ワークシート ・ブレインストーミング

※令和４年度以降入学生用

※　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