学校番号	309

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	現代高等保健体育改訂版　（大修館書店）						
副教材等	図説　現代高等保健体育改訂版　（大修館書店）						

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・保健の学習は、生涯を通じて自分自身や家族の健康を保持増進するために行う学習です。
健康や安全に対する知識を習得することはもちろん、体験的に学習することが大切です。

・授業では、課題に対して、自ら考え、周りの人と協働しながら考える学習も行います。課題を理解し、解決し、振り返りを行い、学びを深める、といった一連の過程で、自分の考えを発表したり、議論したりする活動を行います。

・授業中のノートについては板書だけでなく、授業のポイントや自身で気付いたこと、クラスメイトの発言した内容などをノートに記入しているかも評価の対象となります。

２　学習の到達目標

個人及び社会生活における健康・安全について理解を深め、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。我が国の疾病構造や社会の変化に対応して、健康を保持増進するためには、個人の行動選択やそれを支える社会環境づくりなどが大切である考え方(ヘルスプロモーション)を生かし、人々が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が理解できるようにする。

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	個人及び社会生活における健康・安全について総合的に理解しているとともに、知識と技能を身に付けている。	個人及び社会生活における健康に関する課題を発見し、その解決を目指して総合的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えている。	健康を大切にし、自他の健康の保持増進や回復及び健康な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。

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	私たちの健康のすがた 健康のとらえ方 健康と意志決定・行動選択 健康に関する環境づくり	健康の考え方やその保持増進の方法は、国民の健康水準の向上や疾病構造の変化に伴って変わってきており、健康に関する個人の適切な意志決定や行動選択が重要となってきていることや、国内外におけるさまざまな保健活動や対策について学びを深める。	a: 健康の考え方やその保持増進の方法は、国民の健康水準の向上や疾病構造の変化に伴って変わってきており、健康に関する個人の適切な意志決定や行動選択が重要となってきていることや、国内外におけるさまざまな保健活動や対策について理解できる。 b:他者と話し合いをしたり、健康について自分の考えを持ちそれを発表したりすることができる。 c:健康の考え方について理解を深めるために、板書をとったり、意見を発表したり、他者と議論をして学びを深めようとすることができる。	定期考査 確認テスト等	定期考査 ノート提出物	ワークシートノート 提出物など

	生活習慣病とその予防 食事と健康 運動と健康	健康を保持増進するとともに、生活習慣病を予防するためには、食事・運動・休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践について学びを深める。	a: 健康を保持増進するとともに、生活習慣病を予防するためには、食事・運動・休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践および、喫煙・飲酒に関する適切な意志決定と行動選択が必要であることついて理解できる。 b:他者と話し合いをしたり、健康について自分の考えを持ちそれを発表したりすることができる。 c:健康の考え方について理解を深めるために、板書をとったり、意見を発表したり、他者と議論をして学びを深めようとすることができる。			
2学期	休養・睡眠と健康 喫煙と健康 飲酒と健康 薬物乱用と健康	食事・運動・休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践および喫煙・飲酒に関する適切な意志決定と行動選択が必要であること、薬物の乱用は心身の健康などに深刻な影響を与えることから行ってはならないこと、医薬品は正しく使用する必要があることについて学びを深める。	a: 食事・運動・休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践および喫煙・飲酒に関する適切な意志決定と行動選択が必要であること、薬物の乱用は心身の健康などに深刻な影響を与えることから行ってはならないこと、医薬品は正しく使用する必要があることについて理解できる。 b:他者と話し合いをしたり、健康について自分の考えを持ちそれを発表したりすることができる。 c:健康の考え方について理解を深めるために、板書をとったり、意見を発表したり、他者と議論をして学びを深めようとすることができる。	定期考査 確認テスト	定期考査 ノート 提出物	ワークシート ノート 提出物など

	現代の感染症 感染症の予防 性感染症・エイズとその予防 欲求と適応機制	感染症の予防には適切な対策が必要であること、人間の欲求と適応機制にはさまざまな種類があることについて学びを深める。	a: 感染症の予防には適切な対策が必要であること、人間の欲求と適応機制にはさまざまな種類があり、精神と身体は密接な関連があること、精神の健康には欲求やストレスへの適切な対処が必要であり、自己実現を図るよう努力していくことが重要であることついて理解できる。 b:他者と話し合いをしたり、健康について自分の考えを持ちそれを発表したりすることができる。 c:健康の考え方について理解を深めるために、板書をとったり、意見を発表したり、他者と議論をして学びを深めようとすることができる。			

3学期	心身の相関とストレス ストレスへの対処 心の健康と自己実現 交通事故の現状と要因 応急手当と心肺蘇生法	精神と身体は密接な関連があること、精神の健康には欲求やストレスへの適切な対処が必要であり、自己実現を図るよう努力していくことが重要であること、交通事故を防止するためには、車両の特性の理解、安全な運転や歩行などの適切な行動、自他の生命を尊重する態度及び交通環境の整備などが重要であること、交通事故には責任や補償問題が生じること、障害や疾病に際しては、心肺蘇生法や応急手当などを正しい方法、手順で行うことが重要であることについて学びを深める。	a: 感染症の予防には適切な対策が必要であること、人間の欲求と適応機制にはさまざまな種類があり、精神と身体は密接な関連があること、精神の健康には欲求やストレスへの適切な対処が必要であり、自己実現を図るよう努力していくことが重要であること、交通事故を防止するためには、車両の特性の理解、安全な運転や歩行などの適切な行動、自他の生命を尊重する態度及び交通環境の整備などが重要であること、交通事故には責任や補償問題が生じること、障害や疾病に際しては、心肺蘇生法や応急手当などを正しい方法、手順で行うことが重要であることついて理解できる。 b:他者と話し合いをしたり、健康について自分の考えを持ちそれを発表したりすることができる。 c:健康の考え方について理解を深めるために、板書をとったり、意見を発表したり、他者と議論をして学びを深めようとすることができる。	定期考査 確認テスト	定期考査 ノート提出物	ワークシート ノート提出物など

※　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