学校番号	T3009

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）						
副教材等							

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・休まず出席すること。
・授業に積極的に参加し、発問等に対しては自分の考えをしっかりと発表すること。
・授業に集中して取り組み、板書等は自らのプリントまたはノートに綺麗にまとめ、提出すること。
・調べ学習やグループワークを行う際は他の人と協力して行うこと。

2　学習の到達目標

保健の見方・考え方を働かせて、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯に通じて人々が自らの健康や環境を適切に管理し、改善していくための資質・能力を次の通り育成する。
【知識及び技能】
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るとともに、技能を身に付けるようにする。
【思考力、判断力、表現力等】
健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。
【学びに向かう力、人間性等】
生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりをめざし、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

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・安全について理解を深めるとともに、技能を身につけている。	健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝えている。	生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度が養われている。

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)
前期	現代社会と健康	・健康の考え方と成り立ち ・私たちの健康のすがた	a:健康の成り立ちやわが国の健康問題について基礎的な事項を理解している。 b:健康水準・健康の考え方・疾病構造の変化について資料等で調べたことを基に課題を見つけたり、整理するなどしてそれらを説明している。 c:健康を成立させる要因、健康の保持増進について興味関心を持ち、板書や発表、グループワーク、ICTを用いた資料作成などに主体的に取り組もうとしている。	授業中の試問 定期考査	授業中の試問 定期考査	プリント提出 発表・資料作成・協働学習
		・生活習慣病の予防と回復 ・がんの原因と予防 ・がんの治療と回復	a:生活習慣病には運動、食事、休養及び睡眠など健康的な生活習慣が関わることや定期的に健康診断やがん検診を受診することの必要性について基礎的な事項を理解している。 b:生活習慣病及びがんの種類、その予防法について資料等で調べたことを基に課題を見つけたり、整理するなどしてそれらを説明している。 c:自身の生活習慣ががん・生活習慣病と密接に繋がりを持つことについて興味関心を持ち、板書や発表、グループワーク、ICTを用いた資料作成などに主体的に取り組もうとしている。	授業中の試問 定期考査	授業中の試問 定期考査	プリント提出 発表・資料作成・協働学習
		運動と健康	a:運動が健康につながることについての基礎的な事項を理解している。 b:運動の意義や健康に良い運動の行い方について資料等で調べたことを基に課題を見つけたり、整理するなどしてそれらを説明している。 c:運動が健康にもたらす効果について興味関心を持ち、板書や発表、グループワーク、ICTを用いた資料作成などに主体的に取り組もうとしている。	授業中の試問 定期考査	授業中の試問 定期考査	プリント提出 発表・資料作成・協働学習
		食事と健康	a:不適切な食事がさまざまな健康問題につながることについての基礎的な事項を理解している。 b:食事の意義や健康な食事のとり方について資料等で調べたことを基に課題を見つけたり、整理するなどしてそれらを説明している。 c:食事が身体に及ぼす影響や栄養素の働き、スポーツにおける食事の重要性について興味関心を持ち、板書や発表、グループワーク、ICTを用いた資料作成などに主体的に取り組もうとしている。	授業中の試問 定期考査	授業中の試問 定期考査	プリント提出 発表・資料作成・協働学習
		休養・睡眠と健康	a:休養・睡眠不足がさまざまな健康問題につながることについての基礎的な事項を理解している。 b:休養・睡眠の意義や適切な休養・睡眠のとり方について資料等で調べたことを基に課題を見つけたり、整理するなどしてそれらを説明している。 c:休養・睡眠が身体にもたらす効果やスポーツにおける休養・睡眠の重要性について興味関心を持ち、板書や発表、グループワーク、ICTを用いた資料作成などに主体的に取り組もうとしている。	授業中の試問 定期考査	授業中の試問 定期考査	プリント提出 発表・資料作成
		喫煙と健康	a:喫煙による健康影響や世界で進められているたばこ対策についての基礎的な事項を理解している。 b:喫煙による健康影響や世界で進められているたばこ対策について資料等で調べたことを基に課題を見つけたり、整理するなどしてそれらを説明している。 c:喫煙が身体に及ぼす影響について興味関心を持ち、板書や発表、グループワーク、ICTを用いた資料作成などに主体的に取り組もうとしている。	授業中の試問 定期考査	授業中の試問 定期考査	プリント提出 発表・資料作成・協働学習

後期	現代社会と健康	飲酒と健康	a:飲酒による健康影響や世界で進められている飲酒対策についての基礎的な事項を理解している。 b:飲酒による健康影響やさまざまな飲酒対策について資料等で調べたことを基に課題を見つけたり、整理するなどしてそれらを説明している。 c:飲酒が身体に及ぼす影響について興味関心を持ち、板書や発表、グループワーク、ICTを用いた資料作成などに主体的に取り組もうとしている。	授業中の試問 定期考査	授業中の試問 定期考査	プリント提出 発表・資料作成・協働学習
		薬物乱用と健康	a:薬物は個人・社会に悪影響をもたらすこと薬物には多面的な対策が必要なことについての基礎的な事項を理解している。 b:薬物乱用が個人・社会に与える影響や薬物乱用防止の対策について資料等で調べたことを基に課題を見つけたり、整理するなどしてそれらを説明している。 c:薬物乱用の危険性や身体に及ぼす影響を考察し、板書や発表、グループワーク、ICTを用いた資料作成などに主体的に取り組もうとしている。	授業中の試問 定期考査	授業中の試問 定期考査	プリント提出 発表・資料作成・協働学習
		・精神疾患の特徴 ・精神疾患の予防 ・精神疾患からの回復	a:精神疾患の予防と回復には健康的な生活習慣が重要であることや体ほぐしの運動がストレスを緩和させることなど精神疾患ついての基礎的な事項を理解している。 b:疾病の早期発見と治療や支援、社会環境の整備など精神疾患の予防策と回復方法などについて資料等で調べたことを基に課題を見つけたり、整理するなどしてそれらを説明している。 c:精神疾患について正しく理解するとともに個人や社会で出来る対策について考察し、板書や発表、グループワーク、ICTを用いた資料作成などに主体的に取り組もうとしている。	授業中の試問 定期考査	授業中の試問 定期考査	プリント提出 発表・資料作成・協働学習
		・現代の感染症 ・感染症の予防 ・性感染症・エイズとその予防	a:感染症とその広がり方，社会と個人で取り組む感染症予防対策についての基礎的な事項を理解している。 b:感染症は自然環境や社会環境の影響を受け発生や流行に違いがみられること、新たな病原体の出現などについて資料等で調べたことを基に課題を見つけたり、整理するなどしてそれらを説明している。 c:感染症とその予防法について興味関心を持ち、板書や発表、グループワーク、ICTを用いた資料作成などに主体的に取り組もうとしている。	授業中の試問 定期考査	授業中の試問 定期考査	プリント提出 発表・資料作成・協働学習
		・健康に関する意思決定と行動選択 ・健康に関する環境づくり	a:健康の保持増進にはヘルスプロモーションの考え方を踏まえた個人の適切な意思決定や行動選択が関わることについての基礎的な事項を理解している。 b:健康に関する意思決定・行動選択の重要性について資料等で調べたことを基に課題を見つけたり、整理するなどしてそれらを説明している。 c:健康や健康に関する環境づくりについて興味関心を持ち、板書や発表、グループワーク、ICTを用いた資料作成などに主体的に取り組もうとしている。	授業中の試問 定期考査	授業中の試問 定期考査	プリント提出 発表・資料作成・協働学習
	安全な社会生活	・事故の現状と発生要因 ・安全な社会の形成 ・交通における安全	a:運転者に必要な資質と責任，安全な交通社会づくりのための法的整備についての基礎的な事項を理解している。 b:交通事故の発生要因や運転者に必要な資質と責任，安全な交通社会作りのための対策について資料等で調べたことを基に課題を見つけたり、整理するなどしてそれらを説明している。 c:交通事故の現状について興味関心を持ち、板書や発表、グループワーク、ICTを用いた資料作成などに主体的に取り組もうとしている。	授業中の試問 定期考査	授業中の試問 定期考査	プリント提出 発表・資料作成・協働学習
		・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:応急手当の意義や手順、AEDの使用方法、傷病者を発見したときの対応と観察のポイントについての基礎的な事項を理解している。 b:心肺停止状態の人の命を救うために行う心肺蘇生法の意義と方法について資料等で調べたことを基に課題を見つけたり、整理するなどしてそれらを説明している。 c:心肺蘇生法や応急手当ての実習に主体的に取り組もうとしている。	授業中の試問 定期考査	授業中の試問 定期考査	プリント提出 実技試験

※ 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