| 学校番号 | 412 |
|---|---|

# 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 | 現代高等保健体育ノート　（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ぼう。
・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よう。
・健康や安全についての社会的な取り組みや、個人での対応について知ろう。
・身近な健康問題に興味をもとう。

## ２　学習の到達目標

【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目指し、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 | 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<br><br>1.健康についての多様な考え方<br>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。<br>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。<br>c：「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などの学習活動に取り組もうとする。 | 定期テスト | 定期テスト<br><br>ブレインストーミングの成果物 | ワークシート<br><br>ブレインストーミングの成果物 |
| | | 私たちの健康のすがた<br><br>1.わが国における健康水準の向上<br>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。<br>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。<br>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。 | 定期テスト | 定期テスト<br><br>課題学習の成果物 | ワークシート<br><br>課題学習の成果物 |
| | | 生活習慣病とその予防と回復<br><br>1.生活習慣とその種類<br>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。<br>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、説明することができる。<br>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。 | 定期テスト | 定期テスト | ワークシート |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | がんの原因と予防<br><br>1. がんとその種類<br>2. がんの予防 | a: がんの種類や原因について理解し、その種類や原因について記述、説明することができる。<br>b: がんの一次予防と二次予防について例をあげて説明することができる。<br>c: がんの種類や原因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。 | 定期テスト | 定期テスト<br><br>課題学習の成果物 | ワークシート<br><br>課題学習の成果物 |
| | | がんの治療と回復<br><br>1. がんの治療と緩和ケア<br>2. がんとともに生きる社会づくり | a: がんのおもな治療法や緩和ケアについて理解し、その治療法や緩和ケアについて記述、説明することができる。<br>b: がん検診の普及や情報サービスの整備などの社会的な対策について、課題を見つけたり、説明することができる。<br>c: がんのおもな治療法や緩和ケア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。 | 定期テスト | 定期テスト | ワークシート |
| | | 運動と健康<br><br>1. 健康からみた運動の意義<br>2. 健康によい運動のしかた | a: 健康と運動の関係について理解し、健康によい運動の行い方を説明・記述することができる。<br>b: 目的に応じた健康的な運動のしかたについて例をあげて説明することができる。<br>c: 健康にかかわる運動の課題や運動の強度や量について調べ、まとめるなどの学習活動に取り組もうとする。 | 定期テスト | 定期テスト<br><br>グループディスカッションの発表 | ワークシート<br><br>グループディスカッションの発表 |
| | | 食事と健康<br>1.食事は健康の基礎である<br>2.健康的な食事をとろう | 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。<br>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。<br>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。 | 定期テスト | 定期テスト<br><br>ブレインストーミングの成果物 | ワークシート<br><br>ブレインストーミングの成果物 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2学期 | 現代社会と健康 | 休養・睡眠と健康<br><br>1.健康からみた休養の意義<br>2.健康からみた睡眠の意義 | a：健康と休養の関係及び適切な休養のとり方について理解し、健康からみた休養の意義・健康からみた睡眠の意義を説明・記述することができる。<br>b：健康と睡眠の関係及び健康によい睡眠のとり方について説明することができる。<br>c：健康によい休養のとり方・健康によい睡眠のとり方について調べ、まとめるなどの学習活動に取り組もうとする。 | 定期テスト | 定期テスト<br><br>課題学習の成果物 | ワークシート<br><br>課題学習の成果物 |
| | | 喫煙と健康<br><br>1.喫煙の影響<br>2.喫煙への対策 | a：喫煙者やその周囲にいる人に起こる害、影響について理解し、日本における喫煙対策について例を挙げ、説明することができる。<br>b：喫煙対策について、個人と社会に分けて例をあげて説明ができる。<br>c：喫煙の影響や喫煙対策について調べたり、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。 | 定期テスト | 定期テスト<br><br>ブレインストーミングの成果物 | ワークシート<br><br>ブレインストーミングの成果物 |
| | | 飲酒と健康<br><br>1.飲酒の影響<br>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。<br>b：飲酒による健康問題に対する個人や社会環境への対策を導き出すことができる。<br>c：アルコールが妊婦や脳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。 | 定期テスト | 定期テスト<br><br>課題学習の成果物 | ワークシート<br><br>課題学習の成果物 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 薬物乱用と健康<br><br>1.薬物乱用の影響<br>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及ぼす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。<br>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。<br>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。 | 定期テスト | 定期テスト<br><br>ロールプレイングによる班別発表 | ワークシート<br><br>ロールプレイングによる班別発表 |
| | | 精神疾患の特徴<br><br>1.精神疾患の要因と種類<br>2.精神保健の今日的課題 | a：精神疾患の例をあげ、発病の要因とおもな症状について説明することができる。<br>b：現代社会における精神保健の課題をあげることができる。<br>c：精神疾患の要因と種類や、現在どのような課題があるのか調べるなどの学習活動に取り組もうとする。 | 定期テスト | 定期テスト<br><br>課題学習の成果物 | ワークシート<br><br>課題学習の成果物 |
| | | 精神疾患の予防<br><br>1.日常生活における精神疾患の予防<br>2.精神疾患の早期発見・早期治療 | a：精神疾患を予防する方法・症状について説明することができる。<br>b：精神疾患の早期発見のために必要なことについて説明することができる。<br>c：日常生活における精神疾患の予防や早期発見・早期治療の重要性について調べるなどの学習活動に取り組もうとする。 | 定期テスト | 定期テスト<br><br>課題学習の成果物 | ワークシート<br><br>課題学習の成果物 |
| | | 精神疾患からの回復<br><br>1.専門家による支援と治療<br>2.社会環境の整備 | a：精神疾患の治療について、専門家による支援と治療の種類を理解し、説明、記述することができる。<br>b：精神疾患の適切な治療や回復のためには、どのような社会環境が必要か考えることができる。<br>c：精神疾患への支援・治療や地域におけるケアや偏見のない社会づくりについて調べたり、自身の行動を振り返り記述するなどの学習活動に取り組もうとする。 | 定期テスト | 定期テスト<br><br>課題学習の成果物 | ワークシート<br><br>課題学習の成果物 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3学期 | 現代社会と健康 | 現代の感染症<br><br>1.感染症とは<br>2.さまざまな感染症 | a：感染症とは何かについて潜伏期間や感染力なども含めて理解して説明・記述することができる。<br>b：新興感染症と再興感染症が流行する要因について自身の考えを発表したり整理したりすることができる。<br>c：さまざまな感染症や今日的課題について調べるなどの学習活動に取り組もうとする。 | 定期テスト | 定期テスト<br><br>課題学習の成果物 | ワークシート<br><br>課題学習の成果物 |
| | | 感染症の予防<br><br>1.感染症予防の3原則<br>2.現代の感染症対策 | a：感染症問題に関して３原則から例をあげて説明したり、感染症への対策について、個人でできる対策と社会的な対策について分類して、記述・説明することができる。<br>b：感染症を予防し流行を防ぐためにはどのような対策が必要か、個人でできる対策、社会的な対策に分類して考えることができる。<br>c：現代の感染症対策について、自身の実生活と置き換えて考えたりする学習活動に取り組もうとする。 | 定期テスト | 定期テスト<br><br>課題学習の成果物 | ワークシート<br><br>課題学習の成果物 |
| | | 性感染症・エイズとその予防<br><br>1.性感染症・エイズとは<br>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。<br>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。<br>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。 | 定期テスト | 定期テスト<br><br>課題学習の成果物 | ワークシート<br><br>課題学習の成果物 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 健康に関する意思決定・行動選択<br><br>1.意思決定・行動選択とそれに影響を与える要因<br>2.適切な意思決定・行動選択を実現する工夫 | a: 適切な意思決定や行動選択を行う過程について理解し、個人の力だけでなく健康にかかわる環境づくりについて記述、説明することができる。<br>b: 個人、社会生活や事例などと比較したり分析したりする。また、筋道を立てて説明することができる。<br>c: 健康を保持増進する時の意思決定や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。 | 定期テスト | 定期テスト<br><br>グループディスカッションの発表 | ワークシート<br><br>グループディスカッションの発表 |
| | | 健康に関する環境づくり<br><br>1.健康を保持増進するための環境<br>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: 社会環境の健康への影響やヘルスプロモーションの考え方について記述、説明することができる。<br>b: 健康を保持増進するための環境や社会環境の影響について意見交換することができる。<br>c: ヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境づくりの個人の取り組みを調べるなどの学習活動に取り組もうとする。 | 定期テスト<br><br>実習 | 定期テスト<br><br>実習<br><br>課題学習の成果物 | ワークシート<br><br>実習<br><br>課題学習の成果物 |

※　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