※令和４年度以降入学生用

学校番号	３１１

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）

・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。
・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。
・身近な健康問題に対して、自ら資料を探したり適切な理由や根拠を得ようとして、課題解決に向けて粘り強く取り組むことができる。
・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知識を理解している。	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。

※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	国民の健康水準の向上と変化する健康課題 1.　健康の考え方と成り立ち	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記述、説明することができる。 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。 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。	定期考査 提出課題	定期考査 提出課題 授業内活動	提出課題 授業中のメモなど 授業内活動 行動観察
		健康の保持増進 1.　私たちの健康のすがた	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。 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。 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。	定期考査 提出課題	定期考査 提出課題 授業内活動	提出課題 授業中のメモなど 授業内活動 行動観察
		生活習慣病 1. 生活習慣病の予防と回復	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。 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、説明したりすることができる。 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。	定期考査 提出課題	定期考査 提出課題 授業内活動	提出課題 授業中のメモなど 授業内活動 行動観察

※令和４年度以降入学生用

		がんの予防と治療 1.　がんの原因と予防 2.　がんの治療と回復	a:がんの発生とがん医療の現状や回復について理解し、その予防について記述、説明することができる。 b:がんの予防、治療、回復について、設定された課題に対して自身の考えや課題解決策を導き出すことができる。 c：がん予防、治療、回復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。	定期考査 提出課題	定期考査 提出課題 授業内活動	提出課題 授業中のメモなど 授業内活動 行動観察
		健康と運動･休養･睡眠 1.　運動と健康	a:健康づくりのための運動や休養の必要性について理解し、健康によい運動の行い方・休養の取り方を説明・記述することができる。 b:運動が健康に及ぼす影響について調べたことを基に、自身の生活と比較･分析することができる。 c:健康な生活を送る上での運動の意味について多様な運動の種類やその効果について調べ、まとめるなどの学習活動に取り組もうとする。	定期考査 提出課題	定期考査 提出課題 授業内活動	提出課題 授業中のメモなど 授業内活動 行動観察
		2. 食事と健康	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。 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。 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。	定期考査 提出課題	定期考査 提出課題 授業内活動	提出課題 授業中のメモなど 授業内活動 行動観察

※令和４年度以降入学生用

		3. 休養･睡眠と健康	a:健康づくりのための運動や休養の必要性について理解し、健康によい運動の行い方・休養の取り方を説明・記述することができる。 b:運動が健康に及ぼす影響について調べたことを基に、自身の生活と比較･分析することができる。 c:健康な生活を送る上での運動の意味について多様な運動の種類やその効果について調べ、まとめるなどの学習活動に取り組もうとする。	定期考査 提出課題	定期考査 提出課題 授業内活動	提出課題 授業中のメモなど 授業内活動 行動観察

※令和４年度以降入学生用

2学期	現代社会と健康	喫煙と健康 1. なぜ喫煙がよくないのか 2. 禁煙問題と 20 歳未満の者への対策	a:喫煙者やその周囲の人に起こる健康被害について理解し、日本や世界各国における喫煙対策について例を上げ、説明することができる。 b:「喫煙」がもたらす健康被害について自身の生活や社会生活の事例を基に喫煙対策について分析することができる。 c:「喫煙」による健康被害や、有害物質について調べたり、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。	定期考査 提出課題	定期考査 提出課題 授業内活動	提出課題 授業中のメモなど 授業内活動 行動観察
		飲酒と健康 1. アルコールが体に及ぼす影響 2. 飲酒による健康被害を防ぐには	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。 b:飲酒による健康影響について設定された課題に対して自身の考えや課題解決策を導き出すことができる。 c:アルコールが脳や体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。	定期考査 提出課題	定期考査 提出課題 授業内活動	提出課題 授業中のメモなど 授業内活動 行動観察
		薬物乱用とその防止 1. 薬物乱用がもたらす影響 2. 薬物乱用を防止するために	a:薬物乱用が心身の健康や社会に与える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。 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。 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。	定期考査 提出課題	定期考査 提出課題 授業内活動	提出課題 授業中のメモなど 授業内活動 行動観察

※令和４年度以降入学生用

		精神疾患 1. 精神疾患の特徴	a:心と体の働きが相互に影響しあう関係やストレスの心理・社会的要因と物理的要因について説明・記述することができる。 b:心と体の関連について考え、ストレスの原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。 c:心身相関やストレスについて考え、心と体の関係性、ストレスについて調べたりする学習活動に取り組もうとする。	定期考査 提出課題	定期考査 提出課題 授業内活動	提出課題 授業中のメモなど 授業内活動 行動観察
		2. 精神疾患の予防	a:ストレスへのさまざまな対処法の例をあげることができ、自己実現と心の健康の関係について考え、記述することができる。 b:ストレスに対するさまざまな対処法について調べ、どのようにストレスと関わっていくことが必要か、自身の生活を振り返って考えることができる。 c:ストレスへの対処について、調べたり、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。	定期考査 提出課題	定期考査 提出課題 授業内活動	提出課題 授業中のメモなど 授業内活動 行動観察

※令和４年度以降入学生用

		感染症 1. 現代の感染症 2. 感染症の予防	a:感染症問題に関して例をあげて説明することや、感染症の予防対策について、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・説明できる。 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。 c:感染症について調べ、現在どのような感染症があるのか、また、流行しているのかを調べたり、発表したりするなどの学習活動に取り組もうとする。	定期考査 提出課題	定期考査 提出課題 授業内活動	提出課題 授業中のメモなど 授業内活動 行動観察
		性感染症と予防 1.　性感染症・エイズとその予防	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。 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 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。	定期考査 提出課題	定期考査 提出課題 授業内活動	提出課題 授業中のメモなど 授業内活動 行動観察
		健康に関する取り組み 1.　健康に関する意思決定・行動選択 2.　健康に関する環境づくり	a:健康増進に関する具体例をあげることができ、意思決定や行動選択、自身をとりまく環境について考え、記述、説明することができる。 b:自分自身の健康とどういう風に関わっていくことが必要か、自身の生活を振り返って考えることができる。 c:健康増進ついて、調べたり、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。	定期考査 提出課題	定期考査 提出課題 授業内活動	提出課題 授業中のメモなど 授業内活動 行動観察

※令和４年度以降入学生用

3学期	安全な社会生活	交通事故の現状 1. 事故の現状と発生要因	a:交通事故には、車両の特性や、当事者の意識や行動、周囲の環境が関連していることについて理解し、記述することができる。 b:交通事故の現状を踏まえ調べたことを基に課題を見つけたり、整理したりすることができる。 c:交通事故の現状とその原因について資料を見たり、読んだりするなどの学習活動に取り組もうとする。	定期考査 提出課題	定期考査 提出課題 授業内活動	提出課題 授業中のメモなど 授業内活動 行動観察
		1. 安全な社会の形成 2. 交通における安全	a:安全な社会づくりをするには自他の生命を尊重し、心身状態や適切な行動、環境の整備について理解し、記述することができる。 b:交通社会で必要な資質と責任や安全な社会づくりを学習したことを個人および社会生活に関する事例と比較・分析して、説明することができる。 c:交通社会で必要な資質と責任や安全な社会づくりについて資料をまとめたりする学習活動に取り組もうとする。	定期考査 提出課題	定期考査 提出課題 授業内活動	提出課題 授業中のメモなど 授業内活動 行動観察
		応急手当 1. 日常的な応急手当	a:日常的なけがや熱中症の応急手当の手順や方法を理解し、記述することができる。 b:日常生活で起きる傷害や熱中症などの疾病について学んだことを基に、どのような応急手当が必要か調べ、まとめたり、説明したりすることができる。 c:日常生活のどのような場面や状況で傷害等が発生するか調べたり、考えたりするなどの学習活動に取り組もうとする。	定期考査 提出課題	定期考査 提出課題 授業内活動	提出課題 授業中のメモなど 授業内活動 行動観察

※令和４年度以降入学生用

		2. その他の応急手当	a:応急手当の意義、重要性について理解し、傷病者を発見したときにどのように対応すべきかポイントをあげて、説明、記述することができる。 b:応急手当が必要な場面に遭遇した際、どのような行動をとるか考え、グループ等で発表し合うことができる。 c:応急手当の必要性や意義について調べ、応急手当が必要な時にどのような行動が必要か考え、発表するなどの学習活動に取り組もうとする。	定期考査 提出課題	定期考査 提出課題 授業内活動	提出課題 授業中のメモなど 授業内活動 行動観察
		3. 心肺蘇生法	a:胸骨圧迫、人工呼吸、AED による除細動の原理や心肺蘇生法の各手順のポイントを理解し、実践・記述することができる。 b:心肺蘇生法や AED の実践や、他者が実施した手順や方法が正しいかを判断・指摘し、互いに教え合い活動ができる。 c:心肺蘇生法の手順や AED の使い方を実践することや、その注意点を考えるなどの学習活動に取り組もうとする。	定期考査 提出課題	定期考査 提出課題 授業内活動	提出課題 授業中のメモなど 授業内活動 行動観察

※　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