※令和４年度以降入学生用

学校番号	３２６

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組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持とう。

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るとともに、技能を身に付けるようにする。
・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る力を養う。
・生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれぞ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。それらのことに関心を持ち、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。	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。それらのことに関心を持ち、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	1. 健康の考え方と成り立ち	a: 我が国の死亡率，受療率，平均寿命，健康寿命など各種の指標や疾病構造の変化を通して国民の健康課題について，理解したことを言ったり書いたりしている。 b: 健康の考え方について，健康に関わる原則や概念を基に整理したり，個人及び社会生活と関連付けたりして，自他や社会の課題を発見している。 c: 健康の考え方について，課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	・定期考査 ・小テスト	・定期考査 ・パフォーマンス課題 ・ディスカッション、ロールプレイングによる判別発表等	・ワークシート ・学習課題の成果物
		2. 私たちの健康のすがた	a: 健康水準の向上，疾病構造の変化に伴い，個人や集団の健康についての考え方も変化してきていることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b: 国民の健康課題について，我が国の健康水準の向上や疾病構造の変化に関するデータや資料に基づいて分析し，生活の質の向上に向けた課題解決の方法をヘルスプロモーションの考え方を踏まえて整理している。 c: 健康の考え方について，課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	・定期考査 ・小テスト	・定期考査 ・パフォーマンス課題 ・ディスカッション、ロールプレイングによる判別発表等	・ワークシート ・学習課題の成果物
		3. 生活習慣病の予防と回復	a: がん，脳血管疾患，虚血性心疾患，高血圧症，脂質異常症，糖尿病などを適宜取り上げ，これらの生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには，適切な運動，食事，休養及び睡眠など，調和のとれた健康的な生活を続けることが必要であること，定期的な健康診断やがん検診などを受診することが必要であることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b: 生活習慣病などの予防と回復について，健康に関わる原則や概念を基に整理したり，個人及び社会生活と関連付けたりして，自他や社会の課題を発見している。	・定期考査 ・小テスト	・定期考査 ・パフォーマンス課題 ・ディスカッション、ロールプレイングによる判別発表等	・ワークシート ・学習課題の成果物

※令和４年度以降入学生用

			c: 生活習慣病とその予防について，課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。			
		4. がんの原因と予防と回復	a: がんは，肺がん，大腸がん，胃がんなど様々な種類があり，生活習慣のみならず細菌やウイルスの感染などの原因もあることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。生活習慣病などの予防と回復には，個人の取組とともに，健康診断やがん検診の普及，正しい情報の発信など社会的な b: 生活習慣病などの予防と回復について，習得した知識を基に自他の生活習慣や社会環境を分析し，リスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策を整理している。 c: 生活習慣病とその予防について，課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	・定期考査 ・小テスト	・定期考査 ・パフォーマンス課題 ・ディスカッション、ロールプレイングによる判別発表等	・ワークシート ・学習課題の成果物
		5. がん治療と回復	a: 生活習慣病などの予防と回復には，個人の取組とともに，健康診断やがん検診の普及，正しい情報の発信など社会的な b: 生活習慣病などの予防と回復について，習得した知識を基に自他の生活習慣や社会環境を分析し，リスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策を整理している。 c: 生活習慣病とその予防について，課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	・定期考査 ・小テスト	・定期考査 ・パフォーマンス課題 ・ディスカッション、ロールプレイングによる判別発表等	・ワークシート ・学習課題の成果物

※令和４年度以降入学生用

		6. 運動と健康	a: 生活習慣病などの予防と回復には，個人の取組とともに，健康診断やがん検診の普及，正しい情報の発信など社会的な対策が必要であることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b: 生活習慣病などの予防と回復について，自他や社会の課題の解決方法と，それを選択した理由などを話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて説明している。 c: 健康の考え方について，課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	・定期考査 ・小テスト	・定期考査 ・パフォーマンス課題 ・ディスカッション、ロールプレイングによる判別発表等	・ワークシート ・学習課題の成果物
		7. 食事と健康	a: 生活習慣病などの予防と回復には，個人の取組とともに，健康診断やがん検診の普及，正しい情報の発信など社会的な対策が必要であることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b: 生活習慣病などの予防と回復について，自他や社会の課題の解決方法と，それを選択した理由などを話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて説明している。 c: 生活習慣病とその予防について，課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	・定期考査 ・小テスト	・定期考査 ・パフォーマンス課題 ・ディスカッション、ロールプレイングによる判別発表等	・ワークシート ・学習課題の成果物
		8．休養・睡眠と健康	a: 生活習慣病などの予防と回復には，個人の取組とともに，健康診断やがん検診の普及，正しい情報の発信など社会的な対策が必要であることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b: 生活習慣病などの予防と回復について，自他や社会の課題の解決方法と，それを選択した理由などを話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて説明している。 c: 生活習慣病とその予防について，課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	・定期考査 ・小テスト	・定期考査 ・パフォーマンス課題 ・ディスカッション、ロールプレイングによる判別発表等	・ワークシート ・学習課題の成果物

※令和４年度以降入学生用

2学期	現代社会と健康	9. 喫煙と健康	a：喫煙や飲酒は,生活習慣病などの要因となり心身の健康を損ねること，喫煙や飲酒による健康課題を防止するには，正しい知識の普及，健全な価値観の育成などの個人への働きかけ，及び法的な整備も含めた社会環境への適切な対策が必要であることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b：喫煙，飲酒，薬物乱用の防止について，健康に関わる原則や概念を基に整理したり，個人及び社会生活と関連付けたりして，自他や社会の課題を発見している。 c：喫煙，飲酒，薬物乱用について，課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	・定期考査 ・小テスト	・定期考査 ・パフォーマンス課題 ・ディスカッション、ロールプレイングによる判別発表等	・ワークシート ・学習課題の成果物
		10. 飲酒と健康	a: 喫煙や飲酒は，生活習慣病などの要因となり心身の健康を損ねること，喫煙や飲酒による健康課題を防止するには，正しい知識の普及，健全な価値観の育成などの個人への働きかけ，及び法的な整備も含めた社会環境への適切な対策が必要であることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b: 喫煙，飲酒，薬物乱用の防止について，健康に関わる原則や概念を基に整理したり，個人及び社会生活と関連付けたりして，自他や社会の課題を発見している。 c: 喫煙，飲酒，薬物乱用について，課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	・定期考査 ・小テスト	・定期考査 ・パフォーマンス課題 ・ディスカッション、ロールプレイングによる判別発表等	・ワークシート ・学習課題の成果物
		11. 薬物乱用と健康	a: コカイン，MDMA などの麻薬，覚醒剤，大麻，など，薬物の乱用は，心身の健康，社会の安全などに対して深刻な影響を及ぼすことから，決して行ってはならないことについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b: 喫煙，飲酒，薬物乱用の防止について，健康に関わる原則や概念を基に整理したり，個人及び社会生活と関連付けたりして，自他や社会の課題を発見している。 c:喫煙，飲酒，薬物乱用について，課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	・定期考査 ・小テスト	・定期考査 ・パフォーマンス課題 ・ディスカッション、ロールプレイングによる判別発表等	・ワークシート ・学習課題の成果物

※令和４年度以降入学生用

		12. 精神疾患の特徴	a: 精神疾患の予防と回復には，身体の健康と同じく，適切な運動，食事，休養及び睡眠など，調和のとれた生活を実践すること，早期に心身の不調に気付くこと，心身に起こった反応については体ほぐしの運動などのリラクセーションの方法でストレスを緩和することなどが重要であることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b: ・精神疾患の予防と回復について，健康に関わる原則や概念を基に整理したり，個人及び社会生活と関連付けたりして，自他や社会の課題を発見している。 c: 精神疾患の予防とその回復について，課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	・定期考査 ・小テスト	・定期考査 ・パフォーマンス課題 ・ディスカッション、ロールプレイングによる判別発表等	・ワークシート ・学習課題の成果物
		13. 精神疾患の予防	a: 心身の不調時には，不安，抑うつ，焦燥，不眠などの精神活動の変化が，通常時より強く，持続的に生じること，心身の不調の早期発見と治療や支援の早期の開始によって回復可能性が高まることについて， b: 精神疾患の予防と回復について，習得した知識を基に，心身の健康を保ち，不調に早く気付くために必要な個人の取組や社会的な対策を整理している。 c: 精神疾患の予防とその回復について，課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	・定期考査 ・小テスト	・定期考査 ・パフォーマンス課題 ・ディスカッション、ロールプレイングによる判別発表等	・ワークシート ・学習課題の成果物
		14. 精神疾患からの回復	a: 人々が精神疾患について正しく理解するとともに，専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えることが重要であること，偏見や差別の対象ではないことについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b: 精神疾患の予防と回復について，自他や社会の課題の解決方法と，それを選択した理由などを話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて説明している。 c: 精神疾患の予防とその回復について，課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	・定期考査 ・小テスト	・定期考査 ・パフォーマンス課題 ・ディスカッション、ロールプレイングによる判別発表等	・ワークシート ・学習課題の成果物

※令和４年度以降入学生用

		15．現代の感染症	a：感染症は，時代や地域によって自然環境や社会環境の影響を受け，発生や流行に違いが見られること，その際，交通網の発達により短時間で広がりやすくなっていること，また，新たな病原体の出現，感染症に対する社会の意識の変化等によって，腸管出血性大腸菌（O157 等）感染症，結核などの新興感染症や再興感染症の発生や流行が見られることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b：現代の感染症とその予防について，健康に関わる原則や概念を基に整理したり，個人及び社会生活と関連付けたりして，自他や社会の課題を発見している。 c：現代の感染症とその予防について，課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	・定期考査 ・小テスト	・定期考査 ・パフォーマンス課題 ・ディスカッション、ロールプレイングによる判別発表等	・ワークシート ・学習課題の成果物
		16．感染症の予防	a：感染症のリスクを軽減し予防するには，衛生的な環境の整備や検疫，正しい情報の発信，予防接種の普及など社会的な対策とともに，それらを前提とした個人の取組が必要であること，エイズ及び性感染症についても，その原因，及び予防のための個人の行動選択や社会の対策について，理解したことを言ったり書いたりしている。 b：現代の感染症とその予防について，自他や社会の課題の解決方法と，それを選択した理由などを話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて説明している。 c:現代の感染症とその予防について，課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	・定期考査 ・小テスト	・定期考査 ・パフォーマンス課題 ・ディスカッション、ロールプレイングによる判別発表等	・ワークシート ・学習課題の成果物

※令和４年度以降入学生用

		17．性感染症・エイズとその予防	：感染症のリスクを軽減し予防するには，衛生的な環境の整備や検疫，正しい情報の発信，予防接種の普及など社会的な対策とともに，それらを前提とした個人の取組が必要であること，エイズ及び性感染症についても，その原因，及び予防のための個人の行動選択や社会の対策について，理解したことを言ったり書いたりしている。 b：現代の感染症とその予防について，自他や社会の課題の解決方法と，それを選択した理由などを話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて説明している。 c:現代の感染症とその予防について，課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	・定期考査 ・小テスト	・定期考査 ・パフォーマンス課題 ・ディスカッション、ロールプレイングによる判別発表等	・ワークシート ・学習課題の成果物
		18．健康に関する意思決定・行動選択	a：健康を保持増進するには，ヘルスプロモーションの考え方に基づき，適切な意思決定や行動選択により，疾病等のリスクを軽減することを含め，自らの健康を適切に管理することが必要であるとともに，環境づくりが重要であることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b：健康の考え方について，健康に関わる原則や概念を基に整理したり，個人及び社会生活と関連付けたりして，自他や社会の課題を発見している。 c：健康の考え方について，課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	・定期考査 ・小テスト	・定期考査 ・パフォーマンス課題 ・ディスカッション、ロールプレイングによる判別発表等	・ワークシート ・学習課題の成果物
3学期	現代社会と健康	19．健康に関する環境づくり	a：・健康を保持増進するには，ヘルスプロモーションの考え方に基づき，適切な意思決定や行動選択により，疾病等のリスクを軽減することを含め，自らの健康を適切に管理することが必要であるとともに，環境づくりが重要であることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b：健康の考え方について，健康に関わる原則や概念を基に整理したり，個人及び社会生活と関連付けたりして，自他や社会の課題を発見している。 c：健康の考え方について，課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	・定期考査 ・小テスト	・定期考査 ・パフォーマンス課題 ・ディスカッション、ロールプレイングによる判別発表等	・ワークシート ・学習課題の成果物

※令和４年度以降入学生用

		20. 健康に関する環境づくり	a: 適切な意思決定や行動選択には,個人の知識，価値観，心理状態，及び人間関係などを含む社会環境が関連していることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b: 国民の健康課題について,我が国の健康水準の向上や疾病構造の変化に関するデータや資料に基づいて分析し，生活の質の向上に向けた課題解決の方法をヘルスプロモーションの考え方を踏まえて整理している。 c: 健康の考え方について,課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	・定期考査 ・小テスト	・定期考査 ・パフォーマンス課題 ・ディスカッション、ロールプレイングによる判別発表等	・ワークシート ・学習課題の成果物
	生涯を通じる健康	1. ライフステージと健康	a: 思春期における心身の発達や性的成熟に伴う身体面，心理面，行動面などの変化に関わり，健康課題が生じることがあることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 ・思春期の心身の変化に対応して，自分の行動への責任感や異性を理解したり尊重したりする態度が必要であること，及び性に関する情報等への適切な対処が必要であることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b: 安全な社会づくりについて,安全に関わる原則や概念を基に整理したり，個人及び社会生活と関連付けたりして，自他や社会の課題を発見している。 ・安全な社会づくりについて，様々な事故や災害の事例から,安全に関する情報を整理し,環境の整備に応用している。 c: 安全な社会づくりについて,課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	・定期考査 ・小テスト	・定期考査 ・パフォーマンス課題 ・ディスカッション、ロールプレイングによる判別発表等	・ワークシート ・学習課題の成果物
		2. 思春期と健康		・定期考査 ・小テスト	・定期考査 ・パフォーマンス課題 ・ディスカッション、ロールプレイングによる判別発表等	・ワークシート ・学習課題の成果物

※令和４年度以降入学生用

		3. 性意識と性行動の選択		・定期考査 ・小テスト	・定期考査 ・パフォーマンス課題 ・ディスカッション、ロールプレイングによる判別発表等	・ワークシート ・学習課題の成果物

※　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