学校番号	1016

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」　（大修館出版）						
副教材等	「現代高等保健体育ノート　改訂版」　（大修館出版）						

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。
・健康的な日常の生活行動について学ぶ。
・身近な健康問題に興味を持ってもらう。
・日常生活で直面するだろう健康問題について知り、その解決方法を考える。

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る。学習内容に応じて、それぞれの観点を適切に配分し、評価する。

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 1．健康についての多様な考え方 2．健康の成り立ちとその要因	a：WHO 憲章での健康の考え方，生きがいを重視した健康の考え方，健康の成り立ちにかかわる要因が変化していること，さまざまな主体要因と環境要因についての，基礎的な事項を理解している。 b：健康についての多様な考え方，健康の成り立ちとその要因について，学習したことを，個人および社会生活や事例などと比較したり，分類したり，分析したりするなどしている。また，筋道を立ててそれらを説明している。 c：健康についての多様な考え方，健康の成り立ちとその要因について関心をもち，学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート
		私たちの健康の姿 1．我が国における健康水準の向上 2．我が国における健康問題の変化	a：平均寿命ののびと死亡率の低下，健康水準向上の背景，生活習慣病の増加，わが国の新たな健康問題について，基礎的な事項を理解している。 b：わが国における健康水準の変化，わが国における健康問題の変化について，資料等で調べたことをもとに，課題を見つけたり，整理したりするなどして，それらを説明している。 c：わが国における健康水準の変化，わが国における健康問題の変化について，資料を探したり，見たり，読んだりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート

		応急手当の意義とその基本 1. 応急手当の意義 2. 応急手当の手順	a: 応急手当の意義，応急手当の手順として安全の確認･反応の確認･呼吸の確認について，基礎的な事項を理解している。 b: 応急手当の意義やその手順について，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。 c: 応急手当の意義やその手順について関心をもち，学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	観察 ワーク シート 考査	観察 ワーク シート 考査	観察 ワーク シート
		日常的な応急手当 1. けがに応じた応急手当 2. 熱中症の応急手当	a: 日常的なけがの応急手当，熱中症の応急手当について，基礎的な事項を理解している。 b: けがの応急手当，熱中症の応急手当について，課題の解決をめざして，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。 c: けがの応急手当，熱中症の応急手当について関心をもち，学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	観察 ワーク シート 考査	観察 ワーク シート 考査	観察 ワーク シート
		心肺蘇生法 1. 心肺蘇生法の意義と方法 2. 心肺蘇生法の実習	a：心肺蘇生法の原理と意義，心肺蘇生法の手順として胸骨圧迫・気道確保と人工呼吸・AEDの使用について，基礎的な事項を理解している。 b: 心肺蘇生法の原理と意義，心肺蘇生法の各手順について総合的に考え，判断し，それらを表している。 c: 心肺蘇生法の原理と意義，心肺蘇生法の各手順について関心をもち，学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	観察 ワーク シート 実習 考査	観察 ワーク シート 実習 考査	観察 ワーク シート 実習

2学期	現代社会と健康	生活習慣病の予防と回復 1. 生活習慣病とその種類 2. 予防から回復まで	a：成人病，生活習慣病の故障の由来や病例，生活習慣病の予防対策について，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。 b：生活習慣病およびその予防法ついて，課題の解決を目指して，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。 c：生活習慣病およびその予防法ついて，資料を探したり，見たり，読んだりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート
		がんの原因とその予防 1. がんとその種類 2. がんの予防	a:がんについて，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感染などの原因もあること，がんの予防にはがん検診の普及など社会的な対策が必要であることを理解している。 b：がんの予防について，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，説明ができる。 c：がんの予防ついて，個人の取組や社会的な対策についての学習に関心を持ち，主体的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート

		がんの治療と回復 1. がんの治療と緩和ケア 2. がんとともに生きる社会づくり	a:がんの治療の三つの柱について理解するとともに,がんの回復には,患者や周囲の人々の生活の質を保つことや緩和ケアが重要であること,がんに対する正しい知識、正しい情報発信・収集が大切であることを理解している。 b:がんの治療と回復について,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,説明ができる。 c: がんの治療と回復について,個人の取組や社会的な対策についての学習に関心を持ち,主体的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート
	現代社会と健康	運動と健康 1. 健康からみた運動の意義 2. 健康によい運動のしかた	a: 健康からみた運動の意義や今日的課題，健康づくりのための有酸素運動や筋肉に負荷をかける運動，運動のための環境づくりについて，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。 b: 健康からみた運動の意義，健康づくりのための運動習慣の形成について，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。 c: 健康からみた運動の意義，健康づくりのための運動習慣の形成について関心をもち，学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート

		食事と健康 1. 健康的な食生活の意義 2. 健康によい食事のとり方	a:健康的な食生活の重要性，食事の今日的課題としてエネルギーの過剰摂取による肥満やメタボリックシンドローム，健康的な食生活習慣の形成について，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。 b:健康的な食生活の重要性と意義，健康的な食生活習慣の形成について，資料等で調べたことをもとに，課題を見つけたり，整理したりするなどして，それらを説明している。 c:健康的な食生活の重要性と意義，健康的な食生活習慣の形成について関心をもち，学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	観察 ワーク シート 考査	観察 ワーク シート 考査	観察 ワーク シート
		休養・睡眠と健康 1. 健康からみた休養の意義 2. 健康からみた睡眠の意義	a: 健康からみた休養の意義，全身疲労や局所疲労などの今日的課題，健康からみたよりよい休養・睡眠のとり方について，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。 b: 健康からみた休養・睡眠の意義，健康からみたよりよい休養・睡眠のとり方について，課題の解決をめざして総合的に考え，それらを表している。 c: 健康からみた休養・睡眠の意義，健康からみたよりよい休養・睡眠のとり方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意欲的に取り組もうとしている。	観察 ワーク シート 考査	観察 ワーク シート 考査	観察 ワーク シート

		喫煙と健康 1．喫煙の影響 2．喫煙への対策	a：喫煙と生活習慣病とのかかわり，受動喫煙による健康影響，喫煙の開始要因，ニコチンによる依存性，たばこ対策としての健康増進法や未成年者喫煙禁止法，たばこ規制枠組条約などについて，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。 b：喫煙の健康影響，喫煙開始の要因と依存性，日本や世界におけるたばこ対策について，学習したことを，事例などと比較したり，分析したりして，筋道を立ててそれらを説明している。 c：喫煙の健康影響，喫煙開始の要因と依存性，日本や世界におけるたばこ対策について，課題の解決に向けての学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート
		飲酒と健康 1．飲酒の影響 2．飲酒への対策	a：飲酒による健康への短期的影響と長期的影響，飲酒の開始要因と社会問題，飲酒による健康被害を防ぐ対策としての未成年者飲酒禁止法などについて，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。 b：飲酒による健康への短期的および長期的影響，飲酒の開始要因と社会問題，飲酒による健康被害を防ぐさまざまな対策について，学習したことを，事例などと比較したり分析したりするなどして，筋道を立ててそれらを説明している。 c：飲酒による健康への短期的および長期的影響，飲酒の開始要因と社会問題，飲酒による健康被害を防ぐさまざまな対策について，課題の解決に向けての学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート

		薬物乱用と健康 1．　薬物乱用の影響 2．　薬物乱用の要因と対策	a：薬物乱用や薬物依存による健康への悪影響，薬物乱用の開始要因と社会問題，薬物乱用による健康被害を防ぐためのさまざまな対策について，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。 b：薬物乱用や薬物依存による健康への悪影響，薬物乱用の開始要因と社会問題，薬物乱用による健康被害を防ぐためのさまざまな対策について，学習したことを生活や事例などと比較したり，分類したり，分析したりするなどして，筋道を立ててそれらを説明している。 c：薬物乱用や薬物依存による健康への悪影響，薬物乱用の開始要因と社会問題，薬物乱用による健康被害を防ぐためのさまざまな対策について，課題の解決に向けての学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート
3学期	現代社会と健康	精神疾患の特徴 1．　精神疾患の要因と種類 2．　精神保健の今日的課題	a：精神疾患は，精神機能の基盤となる心理的，生物的，または社会的な機能の障害などが原因となり，認知・情動・行動などの不調により精神活動が不全になった状態であることについて理解している。 b：精神疾患について，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，説明できている。 c：精神疾患について，課題の解決に向けた学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート

		精神疾患の予防 1. 日常生活における精神疾患の予防 2. 精神疾患の早期発見早期治療	a:精神疾患の予防と回復には,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,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を理解している。 b:精神疾患と予防について,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説明できている。 c:精神疾患の予防について,課題の解決に向けた学習活動に主体的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート
		精神疾患からの回復 1. 専門家による支援と治療 2. 社会環境の整備	a:自殺の背景にはうつ病をはじめとした精神疾患が存在していること,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の整備が重要であること,差別や偏見の対象ではないことについて理解している。 b:精神疾患の回復について,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できている。 c:精神疾患の回復について,課題の解決に向けた学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート

		現代の感染症 1．　感染症とは 2．　さまざまな感染症	a：新興感染症や再興感染症が問題となってあらわれてきた背景，再興感染症の問題としての薬剤耐性菌の出現について，基礎的な事項を理解している。 b：感染症,新たに注目される感染症，再び問題となっている感染症について総合的に考え，判断し，それらを表している。 c：感染症，新たに注目される感染症，再び問題となっている感染症について，資料を探したり,見たり,読んだりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	観察 ワーク シート 考査	観察 ワーク シート 考査	観察 ワーク シート
		感染症の予防 1．　感染症予防の3原則 2．　現代の感染症対策	a：感染症予防の原則として感染源対策･感染経路対策･感受性者対策，現代の感染症についての社会と個人に分けた対策について，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。 b：感染症予防の原則，現代の感染症についての社会と個人に分けた対策について，事例などと比較したり,分類したり,分析したりするなどして，筋道を立ててそれらを説明している。 c：感染症予防の原則，現代の感染症についての社会と個人に分けた対策について，課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	観察 ワーク シート 考査	観察 ワーク シート 考査	観察 ワーク シート

3学期	現代社会と健康	性感染症・エイズとその予防 1. 性感染症・エイズとは 2. 性感染症・エイズの予防	a: 性器クラミジア感染症などの性感染症，エイズと HIV の関係，性感染症・エイズの予防法について個人と社会に分けた対策について，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。 b: 性感染症・エイズの予防法について，学習したことを，個人および社会生活や事例などと比較したり，分類したり，分析したりするなどして，筋道を立ててそれらを説明している。 c: 性感染症・エイズとは何か，性感染症・エイズの個人と社会に分けた予防対策について，課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート
		健康に関する意思決定・行動選択 1. 意思決定・行動選択とそれに影響を与える要因 2. 適切な意思決定・行動選択を実現する工夫	a: 意志決定・行動選択にかかわる個人的・社会的要因，情報の収集，計画と評価，社会的な影響力への対処について，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。 b: 意志決定・行動選択とそれに影響を与える要因，健康的な意志決定・行動選択を実現する工夫について，課題を見つけたり，整理したりするなどして，それらを説明している。 c: 意志決定・行動選択とそれに影響を与える要因，健康的な意志決定・行動選択を実現する工夫について，課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート

		健康に関する環境づくり 1. 健康を保持増進するための環境 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: 健康づくりを支える自然環境および社会環境，ヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境づくりについて，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。 b: 健康づくりを支える環境，ヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境づくりについて学習したことを，個人および社会生活や事例などと比較したり，分類したり，分析したりするなどしている。また，筋道を立ててそれらを説明している。 c: 健康づくりを支える環境，ヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境づくりについて関心をもち，学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート

※　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