学校番号	４１５

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	なし						

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可能性がある健康課題を知り、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り組み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

（１）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。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。
（２）身近な健康問題に興味をもち、その解決方法について考えることができるようになる。
（３）健康や安全に対する社会的な取り組みを知り、個人的な対応と関連づけて実践できるようになる。

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	現代社会と健康、生涯を通じる健康、社会生活と健康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。	現代社会と健康、生涯を通じる健康、社会生活と健康について課題の解決をめざして総合的に考え、判断し、それらを表している。	現代社会と健康、生涯を通じる健康、社会生活と健康について関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとしている。

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)
1学期	現代社会と健康	健康の考え方と成り立ち	a: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:健康の考え方と成り立ちについて，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:健康についての資料を探したり，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。	ワークシート 小テスト 定期考査	ワークシート 定期考査	受講態度の観察
		私たちの健康のすがた	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，などについて理解している。 b:国民の健康水準の変化を資料等で調べ，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:国民の健康水準の変化を，資料で探したり，見たり，するなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	ワークシート 小テスト 定期考査	ワークシート 定期考査	受講態度の観察
		生活習慣病の予防と回復	a:生活習慣病にはどのようなものがあるか，病気の早期発見・早期治療について，基礎的な事項を理解している。 b: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:生活習慣病とその予防について，資料を探す，見る，読むなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	ワークシート 小テスト 定期考査	ワークシート 定期考査	受講態度の観察
		がんの原因と予防	a:がんの種類や原因について，基礎的な事項を理解している。 b:がんの一次予防と二次予防について例をあげて説明している。 c:がんには様々な種類があり、生活習慣のみならず､細菌やウィルスの感染などの原因もあることなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	ワークシート 小テスト 定期考査	ワークシート 定期考査	受講態度の観察
		がんの治療と回復	a:がんは手術療法、化学療法、放射線療法などの治療法があることについて理解している。	ワークシート	ワークシート	受講態度の観察

			b:がんの主な治療法や緩和ケアについて，それらを説明している。 c: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、資料を探す、見る、読むなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	小テスト 定期考査	定期考査	
		運動と健康	a:適度な運動が健康をつくる，休養が疲労を回復し，活力をよみがえらせることについて，理解している。 b:運動・休養についての課題を見つけたり，整理したりするなどして，それらを説明している。 c:運動・休養の意味や健康によい運動のおこない方や休養のとり方について，資料を探す，見る，読むなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	ワークシート 小テスト 定期考査	ワークシート 定期考査	受講態度の観察
		食事と健康	a:成長期に高校生にとって食事は重要な意味をもつこと，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，基礎的な事項を理解している。 b:食事の意味や健康的な食事のとり方について，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:食事の意味や健康的な食事のとり方について，資料を探す，見る，読むなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	ワークシート 小テスト 定期考査	ワークシート 定期考査	受講態度の観察
		休養･睡眠と健康	a:健康と休養・睡眠の関係及び健康によい睡眠のとり方について，基礎的な事項を理解している。 b:休養・健康の意味や、健康的な休養・睡眠のとり方ついて，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:休養・睡眠の意味や健康的な休養・睡眠のとり方について，資料を探す，見る，読むなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	ワークシート 小テスト 定期考査	ワークシート 定期考査	受講態度の観察

		喫煙と健康	a:喫煙による影響・依存性や世界や日本で進められているたばこ対策について,基礎的な事項を理解している。 b:喫煙による健康影響や依存性について，課題を見つけ，整理をするなどして，それらを説明している。 c:喫煙による健康影響や依存性，世界で進められているたばこ対策について，資料を探す，見る，読むなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	ワークシート 小テスト 定期考査	ワークシート 定期考査	受講態度の観察
		飲酒と健康	a:アルコールが脳や体に及ぼす影響，長期飲酒が及ぼす健康影響,さまざまな飲酒対策について，理解している。 b:飲酒について，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:飲酒が及ぼす健康影響や対策について，資料を探す，見る，読むなどの学習に意欲的に取り組もうとしている。	ワークシート 小テスト 定期考査	ワークシート 定期考査	受講態度の観察
		薬物乱用と健康	a:1 度だけでも，薬物は人生を台なしにすること,周囲や社会にも薬物は悪影響をもたらすこと,薬物には多面的な対策が必要であることなどの事項を理解している。 b:薬物乱用が心身の健康や社会に与える影響,薬物乱用防止のための個人や社会環境への対策について，課題を見つけ，整理するなどして，それらを説明している。 c:薬物乱用が心身の健康や社会に与える影響，薬物乱用防止のための対策について，資料を探す，見る，読むなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	ワークシート 小テスト 定期考査	ワークシート 定期考査	受講態度の観察
		精神疾患の特徴	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を理解できるようにする。 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すること。 c:現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し，疾病等のリスクの軽減，生活の質の向上，健康を支える環境づくりなどと，解決方法を関連付けて考え,適切な方法を選択し,それらを説明することができるように	ワークシート 小テスト 定期考査	ワークシート 定期考査	受講態度の観察

			する。			
		精神疾患の予防	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を理解できるようにする。 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すること。 c:現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し，疾病等のリスクの軽減，生活の質の向上，健康を支える環境づくりなどと，解決方法を関連付けて考え,適切な方法を選択し,それらを説明することができるようにする。	ワークシート 小テスト 定期考査	ワークシート 定期考査	受講態度の観察
		精神疾患からの回復	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を理解できるようにする。 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すること。 c:現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し，疾病等のリスクの軽減，生活の質の向上，健康を支える環境づくりなどと，解決方法を関連付けて考え,適切な方法を選択し,それらを説明することができるようにする。	ワークシート 小テスト 定期考査	ワークシート 定期考査	受講態度の観察
		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を理解できるようにする。 b:感染症の発生や流行には時代や地域によって違いがみられることについて,事例を通して整理し,感染のリスクを軽減するための個人の取組及び社会的な対策に応用することができている。 c:現代社会と健康について，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	ワークシート 小テスト 定期考査	ワークシート 定期考査	受講態度の観察

			話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて説明することをしている。			
		感染症の予防	a:感染症とその広がり方や再興感染症と新興感染症,社会と個人で取り組む感染症予防対策について，基礎的な事項を理解している。 b:感染症問題や予防対策について，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:新たな感染症問題やの予防対策について，資料を探す，見る，読むなどの学習に意欲的に取り組もうとしている。新たな感染症問題やの予防対策について，資料を探す，見る，読むなどの学習に意欲的に取り組もうとしている。	ワークシート 小テスト 定期考査	ワークシート 定期考査	受講態度の観察
		性感染症・エイズとその予防	a:性感染症・エイズが若者の間で問題となっていること，性感染症・エイズは予防できることについて，基礎的な事項を理解している。 b:性感染症・エイズの予防対策について，課題を見つけ，整理したりするなどして，それらを説明している。 c:性感染症・エイズの予防対策について，資料を探す，見る，読むなどの学習活動に意欲的に取り組む。	ワークシート 小テスト 定期考査	ワークシート 定期考査	受講態度の観察
		健康に関する意志決定・行動選択	a: 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，および健康に影響を与える環境づくり，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，基礎的な事項を理解している。 b: 意志決定・行動選択の重要性，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,資料等で調べたりするなどしてそれらを説明している。 c: 意志決定・行動選択の重要性，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,資料を探したなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	ワークシート 小テスト 定期考査	ワークシート 定期考査	受講態度の観察
		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	ワークシート	ワークシート	受講態度の観察

			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を理解できるようにする。 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すること。 c:現代社会と健康について，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，筋道を立てて説明すること。	小テスト 定期考査	定期考査	
3学期		事故の現状と発生要因	a:事故は，地域，職場，家庭，学校など様々な場面において発生していること，事故の発生には，周りの状況の把握及び判断，行動や心理などの人的要因，気象条件，施設・設備，車両，法令，制度，情報体制などの環境要因などが関連していることを理解できるようにする。 b:安全な社会生活における事象や情報などについて，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すること。 c:安全な社会生活について，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，筋道を立てて説明すること。	ワークシート 小テスト 定期考査	ワークシート 定期考査	受講態度の観察
		安全な社会の形成	a:事故を防止したり事故の発生に伴う傷害等を軽減したりすることを目指す安全な社会の形成には，交通安全，防災，防犯などを取り上げて，法的な整備などの環境の整備，環境や状況に応じた適切な行動などの個人の取組，及び地域の連携などが必要であることを理解できるようにする。 b: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，環境の整備に応用すること。 c:安全な社会生活について，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，筋道を立てて説明すること。	ワークシート 小テスト 定期考査	ワークシート 定期考査	受講態度の観察

		交通における安全	a:交通事故を防止するには，自他の生命を尊重するとともに,自分自身の心身の状態や周りの環境，車両の特性などを把握すること，及び個人の適切な行動,交通環境の整備が必要であることを理解できるようにする。 b:交通安全について，習得した知識を基に，事故につながる危険を予測し回避するための自他や社会の取組を評価すること。 c:安全な社会生活について，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，筋道を立てて説明すること。	ワークシート 小テスト 定期考査	ワークシート 定期考査	受講態度の観察
		応急手当の意義とその基本	a:応急手当の意義，傷病者を発見したときの行動について，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。 b:課題を見つけ，整理するなどしてそれらを説明する。 c:応急手当の意義や傷病者を発見したときの確認・観察のポイントについて，基礎的な事項を理解している。	ワークシート 小テスト 定期考査	ワークシート 定期考査	受講態度の観察
		日常的な応急手当	a:日常的なけがの応急手当の手順・方法，熱中症の応急手当の手順・方法について，資料を探す，見る，読むなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 b: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:日常的なけがに応じた応急手当，熱中症の手当について，基礎的な事項を理解している。	ワークシート 小テスト 定期考査	ワークシート 定期考査	受講態度の観察
		心肺蘇生法	a:心肺蘇生法の原理と手順について，資料を探す，見る，読むなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 b:心肺蘇生法の原理と手順について，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:胸骨圧迫，人工呼吸，ＡＥＤによる除細動の原理と意義,心肺蘇生法の各手順のポイントについて，基礎的な事項を理解している。	ワークシート 小テスト 定期考査	ワークシート 定期考査	受講態度の観察

※　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