※令和４年度以降入学生用

学校番号	403

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」　（大修館出版）						
副教材等							

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

保健の見方・考え方を働かせ，合理的，計画的な解決に向けた学習過程を通して，生涯を通じて人々が自らの健康や環境を適切に管理し，改善していくための資質・能力を次のとおり育成する。

- 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。（知識及び技能）
- 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。（思考力、判断力、表現力等）
- 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めざし，明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。（学びに向かう力、人間性）

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。

※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	健康の考え方と成り立ち	1.健康についてはさまざまな考え方がある 2.健康はさまざまな要因から成り立っている	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。 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。 c: 「健康」とは何か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。	考査	レポート 考査	振り返りシート 授業態度 ノート提出
	私たちの健康の姿	1.わが国の健康水準は向上を続けてきた 2.健康問題は時代とともに変化する	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。 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。			
	生活習慣とその予防と回復	1.生活習慣と関連の深い病気を生活習慣病という。 2.生活習慣病を予防しよう。	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。			
	がんの原因と予防	1. がんの種類や原因について説明できる。 2. がんの一次予防と二次予防について例をあげて説明できる。	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。 ・がんは，肺がん，大腸がん，胃がんなど			
	がんの治療と回復	1. がんのおもな治療法や緩和ケアについて説明できる。 2. 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説明できる。				

※令和４年度以降入学生用

	運動と健康	1. 健康と運動の関係について説明できる。 2. 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できる。	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，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。 ・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。 ・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。			
	食事と健康	1. 食事と健康の関係について説明できる。 2. 健康的な食事のとり方について説明できる。				
	休養・睡眠と健康	1. 健康と休養の関係及び適切な休養のとり方について説明できる。 2. 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できる				
2学期	喫煙と健康	1. 喫煙者やその周囲の人に起こる害について説明できる。 2. 喫煙対策について，個人と社会に分けて例をあげて説明できる。	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。	考査	レポート考査	振り返りシート 授業態度 ノート提出
	飲酒と健康	1. 飲酒による健康への短期的影響と長期的影響を説明できる。 2. 飲酒による健康問題に対	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			

※令和４年度以降入学生用

		する個人や社会環境への対策について例をあげて説明できる。	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。			
	薬物乱用と健康	1. 薬物乱用が心身の健康や社会に及ぼす影響について説明できる。 2. 薬物乱用防止のための個人や社会環境への対策例をあげることができる。	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。			
	精神疾患の特徴	1. 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できる。 2. 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。	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。 ・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。			
	精神疾患の予防	1. 精神疾患を予防する方法について説明できる。 2. 精神疾患の早期発見のために必要なことについて説明できる。				
	精神疾患からの回復	1. 精神疾患の治療について例をあげて説明できる。 2. 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説明できる。				
	現代の感染症	1. 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説明できる。 2. 新興感染症と再興感染症が流行する要因をそれぞれ説明できる。	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			

※令和４年度以降入学生用

	感染症の予防	1. 感染症の予防対策について3原則から例をあげて説明できる。 2. 感染症への個人と社会の対策について例をあげて説明できる。	血性大腸菌（O 157 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。 ・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，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。 ・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している。 ・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。			
	性感染症・エイズとその予防	1. 性感染症・エイズがほかの感染症と異なる点について説明できる。 2. 性感染症・エイズの予防とその対策について個人と社会に分けて例をあげることができる。				
	健康に関する意思決定・行動選択	1. 意思決定・行動選択に影響を与える要因について説明できる。 2. 健康に関する適切な意思決定・行動選択の際の工夫について例をあげて説明できる。	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。			

※令和４年度以降入学生用

３学期	事故の現状と発生要因	1. 事故の実態と被害の実態について説明できる。 2. 事故の発生には人的要因と環境要因が関連していることについて例をあげて説明できる	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。 ・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している。 ・安全な社会づくりについて，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: 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。	考査	レポート考査	振り返りシート 授業態度 ノート提出
	安全な社会の形成	1. 安全のために必要な個人の行動について例をあげて説明できる。 2. すべての人たちの安全を確保するために必要な環境整備について例をあげて説明できる。				
	交通における安全	交通事故防止における個人の取り組みと交通環境の整備について例をあげて説明できる。 ・交通事故における責任を3つに分けて説明できる。				
	応急手当の意義とその基本	1. 応急手当の意義について説明できる。 2. 傷病者を発見したときに，確認・観察するポイントをあげることができる。	a:適切な応急手当は，傷害や疾病の悪化を防いだり，傷病者の苦痛を緩和したりすることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 ・自他の生命や身体を守り，不慮の事故災害に対応できる社会をつくるには，一人一人が適切な連絡・通報や運搬も含む応急手当の手順や方法を身に付けるとともに，自ら進んで行う態度が必要であること，さらに，社会の救急体制の整備を進めること，救急体制を適切に利用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。 ・日常生活で起こる傷害や，熱中症などの			
	日常的な応急手当	1. 日常的なけがや熱中症の応急手当の手順や方法について説明できる。 2. 実際に，日常的なけがや熱中症の応急手当ができる。				
	心肺蘇生法	1. 心肺蘇生法の方法と手順について説明できる。 2. 実際に，心肺蘇生法をおこなうことができる。				

※令和４年度以降入学生用

			疾病の際には，それに応じた体位の確保・止血・固定などの基本的な応急手当の方法や手順があることを，実習を通して理解し，応急手当ができるようにする。 ・心肺停止状態においては，急速に回復の可能性が失われつつあり，速やかな気道確保，人工呼吸，胸骨圧迫，AED（自動体外式除細動器）の使用などが必要であること，及び方法や手順について，実習を通して理解したことを言ったり書いたりし，AED などを用いて心肺蘇生法ができる。 b:応急手当について，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。 ・応急手当について，習得した知識や技能を事故や災害で生じる傷害や疾病に関連付けて，悪化防止のための適切な方法に応用している。 ・応急手当について，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: 応急手当について，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。			

※　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