学校番号	３１４

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）

・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。

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・能力を育成する。

① 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。
② 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。
③ 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	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ているとともに、技能を身につけている。	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しているとともに、目的や状況に応じて他者に伝えている。	生涯を通じて自他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ため学習に主体的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	1. 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:「健康とは何か」について、健康水準の向上、疾病構造の変化に伴い、健康についての考え方が変化してきていることと、主体・環境要因が互いに影響して健康の成立に関わっていることについて理解している。 b:様々な健康の考え方について、自分の考え方も含めて他者に伝えている。	定期考査 ノート 確認テスト	観察 ディスカッション	観察 ワークシート
		2. 私たちの健康のすがた 1. わが国における健康水準の向上 2. わが国における健康問題の変化	a:国民の健康課題について、各種の指標や疾病構造を通じて理解できるとともに、背景には科学技術の発達、生活様式や労働形態が関わっていることについて理解している。 b:わが国の健康水準の変化とその背景について他者に伝えている。	定期考査 ノート 確認テスト	観察 ディスカッション	観察 ワークシート
		3. 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:生活習慣病を予防するには、調和のとれた健康的な生活を続けるとともに、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ている。 b:生活習慣病の種類、要因、予防法について、自分の考えも含めて他者に伝えている。 c:生活習慣病の要因と自分の日常の生活行動を比較・分析し、主体的に学ぼうとしている。	定期考査 ノート 確認テスト	観察 ディスカッション	観察 ワークシート
		4. がんの原因と予防 1. がんとその種類 2. がんの予防	a:がんには様々な種類があり、生活習慣のみならず、細菌やウイルス感染などの原因もあることについて知るとともに、早期発見が重要であることについて理解している。 b:がんの種類、要因、予防法について、他者に伝えている。	定期考査 ノート 確認テスト	観察 ディスカッション	観察 ワークシート

1学期	現代社会と健康	5. 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ている。 b:がんの主な治療法や緩和ケアについて、他者に伝えている。 c:がんの原因について調べようとし、自分の身近に起こらないようにするためにはどんな生活を送れば良いかを積極的に学ぼうとしている。	定期考査 ノート 確認テスト	観察 振返りシート	観察 振返りシート
		6. 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:健康な生活を送るうえ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理解している。 b:目的に応じた健康的な運動の仕方について、例を挙げながら、他者に伝えている。	定期考査 ノート 確認テスト	観察 ディスカッション	観察 ワークシート
		7. 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: 健康な生活を送るうえでの食事の意味について、自分の食生活を見直し、改善方法について理解している。 b:健康的な食事について、例を挙げながら、他者に伝えている。 c: 健康的な食生活と自分の食生活を比較・分析し、主体的に学ぼうとしている。	定期考査 ノート 確認テスト	観察 ディスカッション	観察 ワークシート
		8. 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:健康的な生活を送るうえでの休養・睡眠の必要性について多様な今日的課題の種類やのその効果について理解している。 b:健康と休養・睡眠の関係や適切な休養・睡眠のとり方について考えている。	定期考査 ノート 確認テスト	観察 ディスカッション	観察 ワークシート

1学期	現代社会と健康	9. 喫煙と健康 1. 喫煙の影響 2. 喫煙への対策	a:喫煙は、生活習慣病の要因となり、心身の健康を損ね、周囲の人々にも悪影響が及ぶことを知り、防止のためには個人と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ている。 b:喫煙者や、周囲の人に起こる健康被害に着目して、例を挙げながら、他者に伝えている。 c:喫煙対策について、個人と社会に分けて調べようとし、自分の身近でどのように対応すれば良いかを積極的に学習しようとしている。	定期考査 ノート 確認テスト	観察 ディスカッション	観察 ワークシート
		10. 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・長期的影響について知り、その防止のためには個人と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ている。 b:飲酒による健康への短期的・長期的影響に着目して、例を挙げながら、他者に伝えている。 c:無理な飲酒への勧めに対して、自分の考えを踏まえて、どのように対応すれば良いかを主体的に学ぼうとしている。	定期考査 ノート 確認テスト	観察 ディスカッション	観察ワークシート
2学期	現代社会と健康	11. 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ず、防止するには個人と社会環境への対策が必要であることについて理解している。 b:薬物乱防止のための個人や社会環境への対策例を他者に伝えている。 c: 薬物乱用への勧めに対して、自分の考えを踏まえて、どのように対応すれば良いかを主体的に学ぼうとしている。	定期考査 ノート 確認テスト	観察 ディスカッション	観察 ワークシート

2学期	現代社会と健康	12. 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、心理的、社会的な機能の障害などが原因となり、精神活動が不全になった状態であり、適切な対処により回復し、生活の質の向上が可能であることについて理解している。 b:精神疾患の例を挙げ、発病の要因と主な症状について他者に伝えている。	定期考査 ノート 確認テスト	観察 振返りシート	観察 振返りシート
		13. 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:精神疾患の予防には調和のとれた生活を実践し、心身の不調の早期発見、リラクセーションなどの方法でストレスを緩和することが重要であることについて理解している。 b:精神疾患の予防法や早期発見のために必要なことを他者に伝えている。	定期考査 ノート 確認テスト	観察 ディスカッション	観察 ワークシート
		14. 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:精神疾患の回復には、専門家への相談や早期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とともに、偏見や差別の対象ではないことについて理解している。 c:精神疾患からの回復について調べようとし、自分の身近に起こらないようにするためにはどうすればよいかを積極的に学習しようとしている。	定期考査 ノート 確認テスト		観察 ワークシート
		15. 現代の感染症 1. 感染症とは 2. さまざまな感染症	a:感染症は、時代や地域によって自然・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と、交通網の発達により広がりやすくなっていること、新興感染症や再興感染症の発生、流行について理解している。 b: 感染症の例を挙げ、発病の要因と主な症状について他者に伝えている。	定期考査 ノート 確認テスト	観察 ディスカッション	観察 ワークシート

2学期	現代社会と健康	16. 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:感染症の予防には、衛生的な環境の整備、正しい情報の発信、予防接種などの社会的な対策とともに、個人の行動選択が必要であることについて理解している。 b:感染症の予防対策について３原則から例を挙げながら、他者に伝えている。 c:感染症の予防について調べようとし、自分の身近に起こらないようにするためにはどうすれば良いかを積極的に学習しようとしている。	定期考査 ノート 確認テスト	観察 ディスカッション	観察 ワークシート
		17. 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:性感染症・エイズの現状を知り、感染拡大の原因や予防策とともに、個人の行動選択と社会の対策が必要であることについて理解している。 b:性感染症・エイズと他の感染症と異なる点について、他者に伝えている。 c: 性感染症・エイズの予防について調べようとし、自分の身近に起こらないようにするためにはどうすれば良いかを積極的に学習しようとしている。	定期考査 ノート 確認テスト	観察 ディスカッション	観察 ワークシート
		18. 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:健康に関する意思決定・行動選択に影響を与える要因について知り、自己の意思決定・行動選択について、計画・評価・修正・情報収集することが重要であることについて理解している。 b: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考えている。	定期考査 ノート 確認テスト	観察 ワークシート	観察 ワークシート

		19. 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・行動選択により、自分の健康を適切に管理することが必要であり、環境づくりが重要であることについて理解している。 b:ヘルスプロモーションの考え方に基づく環境づくりの特徴について、他者に伝えている。	定期考査 ノート 確認テスト	観察 ディスカッション	観察 ワークシート
3学期	安全な社会生活	1. 事故の現状と発生要因 1. 事故とその被害 2. 事故の発生に関連する要因	a:事故は様々な場面において発生し、その背景には人的、環境要因などが関連していることについて理解している。 b:安全に関する原則やその回避の方法を他者に伝えている。 c:交通事故についての原因や要因について調べようとし、自分の身近に起こらないようにするためにはどうすればよいか主体的に学習しようとしている。	定期考査 ノート 確認テスト	観察 ディスカッション	観察 ワークシート
		2. 安全な社会の形成 1. 自他の安全を確保する行動 2. 安全を確保する社会の取り組み	a:事故を防止し、事故の発生、傷害を軽減することを目指す安全な社会づくりには法的な環境整備、個人の取組、地域の連携などが必要であることについて理解している。 c:社会の取組について調べようとし、自分の身近でどんな対策がなされているかを主体的に学習しようとしている。	定期考査 ノート 確認テスト		観察 ワークシート
		3. 交通における安全 1. 交通事故防止のための取り組み 2. 交通事故と運転者の責任	a:交通事故を防ぐには、交通社会の一員となることで、自他の生命を尊重し、周囲の交通環境の整備、個人の適切な行動について理解している。 b:安全に関する原則や概念に着目して危険の予測やその回避の方法を考えている。 c:交通事故が自分の身近に起こらないようにはどうすれば良いかを積極的に学習しようとしている。	定期考査 ノート 確認テスト	観察 ディスカッション	観察 ワークシート

	安全な社会生活	4. 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: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ができることについて理解している。 b:傷病者を発見したときの確認・観察するポイントを他者に伝えている。 c:応急手当の学習について主体的に学ぼうとしている。	定期考査 ノート 確認テスト	観察 ディスカッション	観察 ワークシート
		5. 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:日常生活で起こる傷害、熱中症などの疾病の際には、それに応じた体位に確保、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、応急手当の技能を身につけている。 b:日常的なけがや熱中症の応急手当の手順や方法のポイントを他者に伝えている。 c:応急手当の学習について主体的に学ぼうとしている。	定期考査 ノート 確認テスト	観察 ディスカッション	観察 ワークシート
		6. 心肺蘇生法 1. 心肺蘇生法の意義と方法	a:心肺蘇生法について、速やかな気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫、ＡＥＤの使用などが必要であり、方法や手順について実習を通して理解し、心肺蘇生法の技能を身につけている。 b: 心肺蘇生法の手順や方法のポイントを他者に伝えている。 c:自分自身のできる範囲で適切な心肺蘇生法を実践しようとしている。	定期考査 ノート 確認テスト 実習	観察 ディスカッション 実習	観察 実習 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