学校番号	3037

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	改訂版現代高等保健体育　（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。
・交通安全の知識を高め、事故防止に役立てよう。
・怪我等の時にすぐに対応できる知識と技能を身につけよう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
・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。
・健康や安全に対する社会的な取組みを知り、個人的な対応と関連づけて実践できるようになる。
【思考力、判断力、表現力等】
・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、表現できるようになる。
・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。
【学びに向かう力、人間性等】
・生涯を通じて健康の保持増進をめざし、明るく豊かな生活を営もうとする態度を養う。

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 ・さまざまな健康の考え方 ・健康を成り立たせている要因 私たちの健康のすがた ・わが国の健康水準の変化とその背景 ・わが国の現在の健康問題	a：各種の指標や疾病構造の変化を通して国民の健康課題を、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：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。	テスト	テスト ワークシート	観察 小テスト

		生活習慣病の予防と回復 ・生活習慣病の種類と要因 ・生活習慣病の一次予防，二次予防 がんの原因と予防 ・がんの種類や原因 ・がんの一次予防と二次予防 がんの治療と回復 ・治療法や緩和ケア ・がん検診の普及や情報サービスの整備 運動と健康 ・健康と運動の関係 ・目的に応じた健康的な運動のしかた 食事と健康 ・食事と健康の関係 ・健康的な食事のとり方 休養・睡眠と健康 ・健康と休養の関係及び適切な休養のとり方 ・健康と睡眠の関係及び健康によい睡眠のとり方	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。 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。	テスト	テスト ワークシート	観察 小テスト

2学期	現代社会と健康	喫煙と健康 ・喫煙者やその周囲の人に起こる害 ・喫煙対策 飲酒と健康 ・飲酒による健康への短期的影響と長期的影響 ・個人や社会環境への対策 薬物乱用と健康 ・薬物乱用が心身の健康や社会に及ぼす影響 ・個人や社会環境への対策	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。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，我が国のこれまでの取組を個人への働きかけと社会環境への対策の面から分析したり，諸外国と比較したりして，防止策を評価している。 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。	テスト	テスト ワークシート	観察 小テスト

	現代の社会と健康	精神疾患の特徴 ・発病の要因とおもな症状 ・現代社会における精神保健の課題 精神疾患の予防 ・精神疾患を予防する方法 ・精神疾患の早期発見のために必要なこと 精神疾患からの回復 ・精神疾患の治療	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。うつ病，統合失調症，不安症，摂食障害などは，誰もが罹患しうること，若年で発症する疾患が多いこと，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，理解したことを言ったり書いたりしている。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，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。	テスト	テスト ワークシート	観察 小テスト

	現代社会と健康	現代の感染症 ・潜伏期間や感染力 ・新興感染症と再興感染症 感染症の予防 ・予防対策について３原則 ・個人と社会の対策 性感染症・エイズとその予防 ・ほかの感染症と異なる点 ・予防とその対策	a：感染症は，時代や地域によって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，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，社会的な対策とともに，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：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。 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。	テスト	テスト ワークシート	観察 小テスト

		健康に関する意思決定・行動選択 ・意思決定・行動選択に影響を与える要因 健康に関する環境づくり ・ヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境づくりの特徴	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: 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。	テスト	テスト ワークシート	観察 小テスト
3学期	安全な社会生活	事故の現状と発生要因 ・事故の実態と被害の実態 ・人的要因と環境要因 安全な社会の形成 ・安全のために必要な個人の行動 ・安全を確保するために必要な環境整備 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 ・交通事故における責任	a: 事故は，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・設備などの環境要因などが関連している。交通事故を防止するには，自他の生命を尊重，自分自身の心身の状態や周りの環境，車両の特性などの把握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，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。	テスト	テスト ワークシート	観察 小テスト

		応急手当の意義とその基本 ・応急手当の意義 ・傷病者を発見したときに，確認・観察するポイント 日常的な応急手当 ・日常的なけがや熱中症の応急手当の手順や方法 心肺蘇生法 ・心肺蘇生法の方法と手順	a: 応急手当の意義、日常生活で起こる傷害や，熱中症などに応じた手当の方法や手順、心肺蘇生法の手順について説明、記述ができる。 b: 応急手当が必要な場面に遭遇した時の行動、症状に応じた手当の方法、心肺蘇生法の実践についてやり方が正しいか指摘しながら活動できる。また、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。	テスト	テスト ワークシート	観察 小テスト

※　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