学校番号	303

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）

・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であろう健康課題を知り、自分に合った解決方法を考える。
・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ち、自分が実践できることを考えてもらう。

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正しい知識を身に付け、理解できるようになる。
【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ることができるようになる。
・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しようとしている。
【学びに向かう力、人間性等】
・健康や安全に対する社会的な取り組みと個人的な対応を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	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	a：健康は様々な要因の影響を受けながら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。	定期テスト 課題提出 小テスト	定期テスト 課題提出 小テスト	ワークシート
		私たちの健康のすがた	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。	定期テスト 課題提出 小テスト	定期テスト 課題提出 小テスト	ワークシート
		生活習慣病の予防と回復	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。	定期テスト 課題提出 小テスト	定期テスト 課題提出 小テスト	ワークシート
		がんの原因と予防	a：がんの原因を理解し、その予防法について記述、説明できる。 b：がんの要因と予防について自身の日常の生活行動を関連付け、課題を見つけたり、説明したりすることができる。 c：がんについて調べたり、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。	定期テスト 課題提出 小テスト	定期テスト 課題提出 小テスト	ワークシート
		がんの治療と回復	a：がんの治療と回復について理解し、記述、説明できる。 b：がんの治療について理解し、回復に向けての生活行動と課題を見つけたり、説明したりすることができる。 c：がんの治療と回復について調べたり、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。	定期テスト 課題提出 小テスト	定期テスト 課題提出 小テスト	ワークシート

1学期	現代社会と健康	運動と健康	a：健康づくりのための運動の必要性について理解し、健康によい運動の行い方を説明・記述することができる。 b：運動が健康に及ぼす影響について調べたことを基に、自身の生活と比較・分析することができる。 c：健康な生活を送る上で多様な運動の種類やその効果について調べ、まとめるなどの学習活動に取り組もうとする。	定期テスト 課題提出 小テスト	定期テスト 課題提出 小テスト	ワークシート
		食事と健康	a：健康的な食事について理解し、健康的な食事のポイントについて記述、説明することができる。また、自身の食生活を見直し、改善方法を考えることができる。 b：自身の食生活と健康的な食事について比較・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：健康な生活を送る上での食事の意味について資料を探したり、調べたりするなどの学習活動に取り組もうとする。	定期テスト 課題提出 小テスト	定期テスト 課題提出 小テスト	ワークシート
		休養・睡眠と健康	a：健康づくりのための休養・睡眠の必要性について理解し、健康に良い休養の取り方を説明・記述することができる。 b：休養・睡眠が健康に及ぼす影響について調べたことを基に、自身の生活と比較・分析することができる。 c：健康な生活を送る上での休養・睡眠の意味やその効果について調べ、まとめるなどの学習活動に取り組もうとする。	定期テスト 課題提出 小テスト	定期テスト 課題提出 小テスト	ワークシート
		喫煙と健康	a：喫煙者やその周囲の人の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。	定期テスト 課題提出 小テスト	定期テスト 課題提出 小テスト	ワークシート
		飲酒と健康	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。	定期テスト 課題提出 小テスト	定期テスト 課題提出 小テスト	ワークシート

2学期	現代社会と健康	薬物乱用と健康	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。	定期テスト 課題提出 小テスト	定期テスト 課題提出 小テスト	ワークシート
		精神疾患の特徴	a：精神疾患の特徴、症状について理解し、説明することができる。 b：精神疾患の原因、特徴について考察し、発表することができる。 c： 精神疾患についての資料を探したり調べたりするなどの学習活動に取り組もうとする。	定期テスト 課題提出 小テスト	定期テスト 課題提出 小テスト	ワークシート
		精神疾患の予防	a： 精神疾患を予防するための方策について理解し説明、記述することができる。 b：精神疾患の予防、早期発見について自己の状況と比較しながら考察し、発表することができる。 c：精神疾患の予防、早期発見について資料を探したり調べたりするなどの学習活動に取り組もうとする。	定期テスト 課題提出 小テスト	定期テスト 課題提出 小テスト	ワークシート
		精神疾患からの回復	a： 精神疾患からの回復するための方策について理解し説明、記述することができる。 b： 精神疾患からの回復について具体的な方策を考察し、発表することができる。 c： 精神疾患からの回復について資料を探したり調べたりするなどの学習活動に取り組もうとする。	定期テスト 課題提出 小テスト	定期テスト 課題提出 小テスト	ワークシート
		現代の感染症	a： 現代の感染症問題に関して例をあげて説明したり、記述・説明したりできる。 b：感染症の種類と特徴について分類して、記述・説明できる。 c：感染症について調べ、現在どのような感染症があるのか、また、流行しているのかを調べたり、発表したりするなどの学習活動に取り組もうとする。	定期テスト 課題提出 小テスト	定期テスト 課題提出 小テスト	ワークシート

2学期	現代社会と健康	感染症の予防	a：感染症の予防対策について理解し、記述・説明できる。 b：感染症の予防対策について、個人でできる対策と社会的な対策について分類して、記述・説明できる。 c：感染症の予防について調べ、各感染症について有効な予防対策について調べたり、発表したりするなどの学習活動に取り組もうとする。	定期テスト 課題提出 小テスト	定期テスト 課題提出 小テスト	ワークシート
		性感染症・エイズとその予防	a：性感染症・エイズとその予防には、社会的な対策を前提とした個人の取組が必要であることについて理解し、説明や記述することができる。 b：性感染症・エイズの現状を知り、感染拡大の理由やどのように予防するのかを考え、意見交換することができる。 c：性感染症・エイズとその予防について課題の解決に向けての調べものや、意見交換・話し合いなどの学習活動に取り組もうとする。	定期テスト 課題提出 小テスト	定期テスト 課題提出 小テスト	ワークシート
		健康に関する意思決定・行動選択	a：健康に関する適切な意思決定や行動選択を行う過程について理解し、記述、説明することができる。 b：健康を維持するための個人の考えや、社会生活上の事例などを分析したり、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。	定期テスト 課題提出 小テスト	定期テスト 課題提出 小テスト	ワークシート
		健康に関する環境づくり	a：社会環境が個人の健康に及ぼす影響について理解し、個人の力だけでなく社会全体での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：社会全体で個人の健康をサポートしていく必要性について考察し、意見交換することができる。 c：健康を保持増進するために社会全体が参画していく仕組みについて考え調べるなどの学習活動に取り組もうとする。	定期テスト 課題提出 小テスト	定期テスト 課題提出 小テスト	ワークシート
3学期	安全な社会生活	事故の現状と発生要因	a：様々な事故や災害について、当事者の意識や行動、発生原因について理解し、記述することができる。 b：事故や災害の現状を踏まえ調べたことを基に課題を見つけたり、整理したりすることができる。 c：事故や災害の現状とその原因について資料を見たり、読んだりするなどの学習活動に取り組もうとする。	定期テスト 課題提出 小テスト	定期テスト 課題提出 小テスト	ワークシート

3学期	安全な社会生活	安全な社会の形成	a: 事故や災害に対し安全な社会づくりをするには適切な行動や環境の整備が重要であることを理解し、記述することができる。 b: 事故や災害に対してどう備えるか、どう行動すべきか、課題を見つけたり、整理したりすることができる。 c: 安全な社会を作り上げていくために、必要な資料を探したり、具体的な行動をまとめたりするなどの学習活動に取り組もうとする。	定期テスト 課題提出 小テスト	定期テスト 課題提出 小テスト	ワークシート
		交通における安全	a: 交通事故には、車両の特性や、当事者の意識や行動、周囲の環境が関連していることについて理解し、記述することができる。 b: 交通社会で必要な資質と責任や交通事故などによる傷害がない安全な社会づくりについて学習したことを個人および社会生活に関する事例と比較・分析するなどして説明することができる。 c: 交通社会で必要な資質と責任や交通事故がない安全な社会づくりについて資料を調べたり、まとめたりする学習活動に取り組もうとする。	定期テスト 課題提出 小テスト	定期テスト 課題提出 小テスト	ワークシート
		応急手当の意義とその基本	a: 応急手当の意義、重要性について理解し、傷病者を発見したときにどのように対応すべきかポイントをあげて、説明、記述することができる。 b: 応急手当が必要な場面に遭遇した際、どのような行動をとるか考え、グループ等で発表し合うことができる。 c: 応急手当の必要性や意義について調べ、応急手当が必要な時にどのような行動が必要か考え、発表するなどの学習活動に取り組もうとする。	定期テスト 課題提出 小テスト	定期テスト 課題提出 小テスト	ワークシート
		日常的な応急手当	a: 日常的なけがや熱中症の応急手当の手順や方法を理解し、記述することができる。 b: 日常生活で起こりうる傷害や熱中症などの疾病について学んだことを基に、どのような応急手当が必要か調べ、まとめたり、説明したりすることができる。 c: 日常生活のどのような場面や状況で傷害等が発生するか調べたり、考えたりするなどの学習活動に取り組もうとする。	定期テスト 課題提出 小テスト	定期テスト 課題提出 小テスト	ワークシート
		心肺蘇生法	a: 胸骨圧迫、人工呼吸、AEDによる除細動の原理や心肺蘇生法の各手順のポイントを理解し、記述することができる。 b: 心肺蘇生法やAEDの実践や、他者が実施した手順や方法が正しいかを判断したり、指摘し合ったりし、互いに教え合い活動ができる。 c: 心肺蘇生法の手順やAEDの使い方を実践したり、その注意点を考えるなどの学習活動に取り組もうとする。	定期テスト 課題提出 小テスト	定期テスト 課題提出 小テスト	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