学校番号	２１２

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							

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・健康や安全について学び、生活の質を向上させ、健康を支える環境づくりをしよう。
・個人及び社会生活における健康課題を知り、それらのよりよい解決方法を考えよう。
・身近な健康問題に興味を持とう。

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。

（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の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ざし、明るく豊かで活力の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・安全について総合的に理解しているとともに、技能を身に付けている。	個人及び社会生活における健康に関する課題を発見し、その解決を目ざして総合的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えている。	健康を大切にし、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについての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	a:国民の健康課題や健康についての考え方の変化を理解している。 b:健康に関する課題を発見し、その解決を目ざして総合的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えている。 c:健康を大切にし、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。	ワークシート 定期考査	提出ノート グループワーク 発表 定期考査	提出ノート 観察
		2私たちの健康のすがた				
		3生活習慣病の予防と回復	a:生活習慣病の予防や回復のためには、健康的な生活習慣が必要だということを理解している。 b:自他の生活習慣や社会環境から課題を発見し、その解決を目ざして総合的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えている。 c:自他の生活習慣に関心を持ち、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。	ワークシート 定期考査	提出ノート グループワーク 発表 定期考査	提出ノート 観察
		4がんの原因と予防				
		5がんの治療と回復				
		6運動と健康				
		7食事と健康				
		8休養・睡眠と健康				
		9喫煙と健康	a:喫煙や飲酒は健康を損ねるということ、また、薬物の乱用は心身の健康に深刻な影響を及ぼすということを理解している。 b:喫煙や飲酒、薬物乱用の防止における我が国の取組や社会環境の課題を発見し、その解決を目ざして総合的に思考し判断しているとともに、それ			
		10飲酒と健康				

		11薬物乱用と健康	らを他者に伝えている。 c:自分の体を大切にし、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。			
2学期		12精神疾患の特徴	a:精神疾患の予防や回復のためには、調和のとれた生活が大切だということを理解している。 b:個人の取組や社会的な対策の課題を発見し、その解決を目ざして総合的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えている。 c:精神疾患について正しく理解し、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。	ワークシート 定期考査	提出ノート グループワーク 発表 定期考査	提出ノート 観察
		13精神疾患の予防				
		14精神疾患からの回復				
		15現代の感染症	a:感染症は、自然環境や社会環境の影響を受けるということ、また、個人の行動選択や社会の対策が大切だということを理解している。 b:個人の取組や社会的な対策の課題を発見し、その解決を目ざして総合的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えている。 c:感染症について正しく理解し、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。	ワークシート 定期考査	提出ノート グループワーク 発表 定期考査	提出ノート 観察
		16感染症の予防				
		17性感染症・エイズとその予防				
		18健康に関する意思決定・行動選択	a:健康を保持増進するためには、適切な意志決定や行動選択、環境づくりが重要であるということを理解している。 b:自他や社会の課題を発見し、その解決を目ざして総合的に思考し判断しているととも	ワークシート 定期考査	提出ノート グループワーク 発表 定期考査	提出ノート 観察

		19健康に関する環境づくり	に、それらを他者に伝えている。 c:健康に関心を持ち、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。			
3学期	安全な社会生活	1事故の現状と発生要因	a:事故の発生には、人的要因と環境要因が関連しているということを理解している。 b:自他の行動や社会環境の課題を発見し、その解決を目ざして総合的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えている。 c:自他の生命を尊重し、健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。	ワークシート 定期考査	提出ノート グループワーク 発表 定期考査	提出ノート 観察
		2安全な社会の形成				
		3交通における安全				
		4応急手当の意義とその基本	a:応急手当の意義や手順、方法を理解しているとともに、応急手当や心肺蘇生法の技能を身に付けている。 b:応急手当について、個人や社会の救急体制の課題を発見し、その解決を目ざして総合的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えている。 c:自ら応急手当を進んで行う態度を養い、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。	ワークシート 実習 定期考査	提出ノート グループワーク 発表 定期考査	提出ノート 観察
		5日常的な応急手当				
		6心肺蘇生法				

※　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