学校番号	T3010

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）						
副教材等	現代高等保健体育ノート　（大修館）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

○からだの仕組みを復習する。
○健康・安全・安心について理解しよう。
○健康的な生活行動習慣について学ぶ。
○日常生活で直面する健康課題を知り、その解決方法と回避方法を考える。
○健康や安全についての社会的な取組みや個人での対応について知る。
○ＡＥＤの使用方法をはじめとして、救急法の知識を深める。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
健康的な生活行動習慣とはどのようなことか理解し、実践することができる。
体と心を一体としてとらえ、健康・安全についてトータルに理解し、コーディネートすることができる。
【思考力、判断力、表現力等】
身近な健康問題に興味を持ち、その解決・回避方法について考え、他者に伝える力を養う。
【学びに向かう力、人間性等】
健康・安全・安心に対する社会的な取り組みを知り、個人的な対応と関連づけて実践しよ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	自他の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・安心課題の解決に役立ち、自らの健康を適切に対処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。	自他の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・安心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、トータルに考え、判断し、それらを具体化している。	自他の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周辺の環境を改善していくことが重要であることを理解させ、個人生活及び社会生活における健康・安全・安心課題について、主体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)
一学期	現代社会と健康	○健康の考え方と成り立ち ○私たちの健康のすがた	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、記述できる。 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、整理し、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、見聞するなど、学習活動に取り組もうとする。	定期テスト 授業プリント 小テスト 実技・実習	定期テスト 授業プリント レポート・課題等の提出状況 実技・実習	授業への取組等の観察 振り返りシート
		○生活習慣病の予防と回復 ○がんの原因と予防 ○がんの治療と回復	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、その予防法と回復法について記述、説明できる。 b: 生活習慣病(がん)の要因と自身の日常の生活習慣を比較・分析し、課題を見つけ、説明できる。 c: 生活習慣病について調べ、学習活動に取り組もうとする。			

		○運動と健康 ○食事と健康 ○休養・睡眠と健康	a: 健康的な日常生活について理解し、健康的な運動・食事・休養・睡眠のポイントについて記述、説明することができる。また、自身の生活習慣を見直し、改善方法を考えることができる。 b: 自身の日常生活と健康的な運動・食事・休養・睡眠について比較・分析し、課題を見つけ、説明できる。 c: 健康な生活を送る上での運動・食事・休養・睡眠の意味について資料を紐解き、学習活動に取り組もうとする。	定期テスト 授業プリント 小テスト 実技・実習	定期テスト 授業プリント レポート・課題等の提出状況 実技・実習	授業への取組等の観察 振り返りシート
		○喫煙と健康 ○飲酒と健康 ○薬物乱用と健康	a: 喫煙・飲酒・薬物乱用が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対策状況について、説明できる。 b: 喫煙・飲酒・薬物乱用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その対策について分析できる。 c: 喫煙・飲酒・薬物乱用による健康被害や、有害物質について調べ、資料を紐解くなど、学習活動に取り組もうとする。			

二学期	現代社会と健康	○精神疾患の特徴 ○精神疾患の予防 ○精神疾患からの回復	a： 精神疾患の特徴を理解し、精神疾患の予防・早期発見・治療・支援の適切な対応の例をあげて説明、記述できる。 b: 精神疾患の特徴を理解し、精神疾患の予防・早期発見・治療・支援について自身の行動を振り返り、体と心がどのように作用しているか考えることができる。 c: 精神疾患についてこころの健康社会の実現を目指した取組みについて調べる、自身の行動を振り返り記述するなど、意欲的に活動に取り組もうとする。	定期テスト 授業プリント 小テスト 実技・実習	定期テスト 授業プリント ﾚﾎﾟｰﾄ・課題等の提出状況 実技・実習	授業への取組等の観察 振り返りシート
		○現代の感染症 ○感染症の予防 ○性感染症・エイズとその予防	a: 感染症問題に関して例をあげて説明する。感染症（エイズ）の予防対策について、個人の対策と社会的な対策について分類して、記述・説明できる。 b: 感染症（エイズ）を予防し流行を防ぐためにはどのような対策が必要か、個人の対策、社会的な対策に分類して考えることができる。 c: 感染症（エイズ）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る、発表するなど学習活動に取り組もうとする。			

		○健康に関する意思決定 ・行動選択 ○健康に関する環境づくり	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。説明できる。 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、学習活動に取り組もうとする。	定期テスト 授業プリント 小テスト 実技・実習	定期テスト 授業プリント ﾚﾎﾟｰﾄ・課題等の提出状況 実技・実習	授業への取組等の観察 振り返りシート
三学期	安全な社会生活	○事故の現状と発生要因 ○安全な社会の形成 ○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、事故防止や安全・安心な社会づくりについて記述できる。 b: 交通事故の事例や交通事故防止例、安全・安心な社会づくり例を調べたことを基に課題を見つけ、整理できる。 c: 交通事故の現状をふまえ、事故を防止し、安全な社会づくりをするには、自他の生命を尊重し個人の心身状態や適切な行動・環境整備が重要であることを理解し、学習活動に取り組もうとする。	定期テスト 授業プリント 小テスト 実技・実習	定期テスト 授業プリント ﾚﾎﾟｰﾄ・課題等の提出状況 実技・実習	授業への取組等の観察 振り返りシート

		○応急手当の意義とその基本 ○日常的な応急手当 ○心肺蘇生法	a: 応急手当（AED の扱い方も含む）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、記述し、状況に応じて実践できる。 b: 日常生活で応急手当（AED の使用も含む） が必要な場面に遭遇した際、学んだことを基に、状況に応じた適切な応急手当について調べ、まとめ説明できる。 c: 応急手当（AED の扱い方も含む）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、発表するなど学習活動に取り組もうとする。	定期テスト 授業プリント 小テスト 実技・実習	定期テスト 授業プリント レポート・課題等の提出状況 実技・実習	授業への取組等の観察 振り返りシート

※　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