学校番号	3010

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	「現代高等保健体育改訂版」（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）

本単元では、健康と安全に関する基礎的理解を深め、健康的な生活行動を身に付けることをめざします。日常生活における健康課題を理解し、その解決方法を考える力を養うとともに、社会的な取り組みと個人の対応についても学習します。これらを通して、身近な健康問題への関心を高めることを期待しています。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
健康的な生活行動を理解し、心身を一体として健康と安全を総合的に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。
【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を知り、個人的な対応と関連づけし、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	健康の保持増進や生活上の健康・安全課題の解決に役立つ知識と技能を身につけ、自らの健康管理と環境改善に生かす。	健康の保持増進や生活上の健康・安全課題の解決に向けて、得た知識を活用しながら総合的に考え、判断し、その成果を表している。	健康を保持・増進するために、自らの健康管理や環境改善の重要性に関心をもち、生活における健康・安全の課題について意欲的に学習しようとしている。

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	現代社会と健康	○健康の考え方と成り立ち ○私たちの健康の姿	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分析し、筋道を立ててせつめいできる。 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むことができる。	定期考査	課題に関する学習の成果物 ブレインストーミング 定期考査	課題の成果
		○がんの原因と予防 ○がんの治療と回復	a:生活習慣病やがんの例をあげ、なぜ生活習慣病と呼ばれるのかを理解し、がんについてもその予防法について記述、説明できる。 b:生活習慣病やがん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、説明することができる。 c:日常の生活行動と生活習慣病やがんについて調べたりするなどの学習活動に取り組むことができる。			
		○運動と健康 ○食事と健康 ○休養・睡眠と健康	a:健康づくりのための運動・休養・食事の必要性について理解し、健康によい運動の行い方や休養の取り方の説明・記述ができる。 b:運動・休養・食事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・分析できる。 c:健康な生活を送る上での運動・休養・食事の意味について、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むことができる。			

2	現代社会と健康	○喫煙と健康 ○飲酒と健康 ○薬物乱用と健康	a:喫煙による健康被害と国内外の喫煙対策について、具体例を挙げて説明することができる。飲酒が脳や身体に及ぼす影響を理解し、関連事項を調査することができる。薬物乱用が心身及び社会に与える影響を理解し、防止に向けた個人と社会対策を説明することができる。 b:喫煙による健康被害について、生活上の事例をもとに分析することができる。飲酒による健康影響に関する課題に対して、自身の考えや解決策を導き出すことができる。薬物乱用が個人および社会に及ぼす影響を理解し、自ら取り組むべき防止策を考察・発表することができる。 c:喫煙の健康被害や有害物質について、資料を用いて調査することができる。飲酒の短期的・長期的影響を理解し、健康問題への対策例を説明・記述することができる。薬物乱用に関する資料を調査することができる。	定期考査	課題に関する学習の成果物 ブレインストーミング 定期考査	課題の成果
		○精神疾患の特徴 ○精神疾患の予防 ○精神疾患からの回復	a:精神疾患の発病要因と主な症状、予防法および治療法について説明できる。 b:現代社会における精神保健の課題を見つけ説明できる。 c:適切な治療や回復のために必要な社会環境について、資料を調べるなどの学習活動に取り組むことができる。			
		○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:感染症について調べ、現在どのような感染症が存在し流行しているのかを把握し、調査結果を発表するなどの学習活動に取り組むことができる。 b:感染症の予防と流行防止のために必要な対策を、個人でできる対策と社会的な対策に分類して考えることができる。 c:感染症問題について具体例を挙げて説明し、感染症の予防対策を個人の対策と社会的対策に分類して記述・説明することができる。			

2	現代社会と健康	○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の過程を理解し、個人の力だけでなく健康に関わる環境づくりについて記述・説明できる。 b:個人や社会生活、事例などを比較・分析し、筋道を立てて説明することができる。 c:健康を保持・増進する際の意思決定や行動選択に関わる要因について、資料を調べるなどの学習活動に取り組むことができる。	定期考査	課題に関する学習の成果物 ブレインストーミング 定期考査	課題の成果
3	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:事故を防ぎ安全な社会をつくるためには、自他の生命を尊重し、個人の心身状態に応じた適切な行動や環境整備が重要であることを理解し、記述できる。 b:交通社会で求められる資質と責任、また交通事故による傷害をなくす安全な社会づくりについて、学習内容を個人および社会生活の事例と比較・分析し、説明できる。 c:交通社会で必要な資質と責任、交通事故による傷害を防ぐ安全な社会づくりについて、資料を調べてまとめる学習活動に取り組むことができる。			
		○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:応急手当の意義や基本的考え方、初期対応の基本手順を理解し、説明できる。日常生活で起こるけがや急病の特徴と、それに応じた基本的な手当の方法を説明できる。心肺蘇生法の手順を理解し説明できる。 b:状況に応じた危険回避や通報、初期対応の優先順位を理論的に判断できる。日常的な応急手当では、症状の程度や状況を比較・分析し、適切な手当の可否や受診の必要性を判断できる。心肺蘇生法では安全確認、応援要請、処置の優先順位や中止・引継ぎなどについて、合理的に判断し説明できる。 c:応急手当の意義では、状況に応じた危険回避や通報、初期対応の優先順位を理論的に判断できる。応急手当では、症状の程度や状況を比較・分析し、適切な手当の可否や受診の必要性を判断できる。心肺蘇生法では、安全確認、応援要請、処置の優先順位や中止・引継ぎなどについて合理的に判断し説明できる。			

※　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