学校番号	３０１８

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	大修館「現代高等保健体育」　（大修館書店出版）						
副教材等	現代高等保健体育ノート　（大修館書店出版）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

教科書の内容を基本に、目標達成のため生徒自らが考え、意志決定し行動できるようにする。
そのために日常的な健康課題との関連性を持った課題解決学習や参加型の授業を積極的に取り入れる。

2　学習の到達目標

・現代社会と健康、安全な社会生活、生涯を通じる健康、健康を支える環境づくりとその活用について、個人だけでなく社会生活について総合的に理解できるようにするとともに、それらの内容に関わる知識・技能を身に付けるようにする。
・健康に関わる事象や健康情報などから自他や社会の課題を発見し、より良い解決に向けて思考したり、様々な解決方法の中から適切な方法を選択するなどの判断をしたりするとともに、それらを他社に表現できるようにする。
・自他の健康やそれを支える環境づくりに関心をもち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復を目指す実践力を育てることによって、現在および将来の生活を健康で活力に満ちた明るく豊かなものにすることを目指す。

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・安全について理解を深めているとともに、技能を身に付けている。	健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて試行し判断しているとともに、目的や状況に応じて他者に伝えている。	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指し、明るく豊かで活力のある生活を営むため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	私たちの健康のすがた 1．わが国における健康水準の向上 2．わが国における健康問題の変化	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。	定期考査 提出ノート 受講態度の観察	定期考査 提出ノート 発表	提出ノート 発表
		健康のとらえ方 1．健康についての多様な考え方 2．健康の成り立ちとその要因	a:「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。 b:「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たり、記述したりすることができる。 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。	定期考査 提出ノート 受講態度の観察	定期考査 提出ノート 発表	提出ノート 発表
		健康と意思決定行動選択 1．意思決定・行動選択とそれに影響を与える要因 2．結婚生活と家族の健康	a:個人、社会生活や事例などと比較したり分析したりする。また、筋道を立てて説明することができる。 b: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。	定期考査 提出ノート 受講態度の観察	定期考査 提出ノート 発表	提出ノート 発表
		健康に関する環境づくり 1．健康づくりを支える環境 2．ヘルスプロモーションの考えにもとづく環境づくり	a:どのようにすれば自然環境や社会環境を健康的に変えることができるのか、自分の考えを説明することができる。 b:健康に関しての環境づくりについてヘルスプロモーションの観点からも説明することができる。 c:健康を支える環境について資料を探したり、見たり読んだりなどの学習活動に取り組もうとする。	定期考査 提出ノート 受講態度の観察	定期考査 提出ノート 発表	提出ノート 発表

		生活習慣病とその予防 １．生活習慣病とは ２．生活習慣病の予防	a: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。 b: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。 c:日常の生活行動と生活習慣病について調べるなどの学習活動に取り組もうとする。	定期考査 提出ノート 受講態度の観察	定期考査 提出ノート 発表	提出ノート 発表
		食事と健康 １．健康的な食生活の重要性と意義 ２．健康的な食生活の形成	a: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。 b: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。 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。	定期考査 提出ノート 受講態度の観察	定期考査 提出ノート 発表	提出ノート 発表
		運動と健康 １．健康からみた運動の意義 ２．健康づくりのための運動習慣の形成	a: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。 b: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。 c:健康な生活を送る上での運動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もうとする。	定期考査 提出ノート 受講態度の観察	定期考査 提出ノート 発表	提出ノート 発表
		休養・睡眠と健康 １．健康からみた休養・睡眠の意義 ２．健康からみたよりよい休養・睡眠のとり方	a:休養・睡眠が健康に及ぼす影響について調べた事を基に、自身の生活と比較・分析することができる。 b:健康づくりのための休養や睡眠の必要性について理解し、健康によい休養の行い方を説明したり、記述したり発表したりすることができる。 c:健康な生活を送る上で、休養の意味について調べたりする学習活動に取り組もうとする。	定期考査 提出ノート 受講態度の観察	定期考査 提出ノート 発表	提出ノート 発表
２学期		喫煙と健康 １．喫煙の健康影響 ２．喫煙開始の要因と依存性 ３．喫煙への対策	a:「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。 b:喫煙者や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喫煙対策について説明することができる。 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。	定期考査 提出ノート 受講態度の観察	定期考査 提出ノート 発表	提出ノート 発表

		飲酒と健康 １．飲酒の健康影響 ２．飲酒開始の要因と社会問題 ３．飲酒への対策	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。	定期考査 提出ノート 受講態度の観察	定期考査 提出ノート 発表	提出ノート 発表
		薬物乱用と健康 １．薬物乱用の健康影響 ２．薬物乱用開始の要因と社会問題 ３．薬物乱用の防止と対策	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。	定期考査 提出ノート 受講態度の観察	定期考査 提出ノート 発表	提出ノート 発表
		現代の感染症 １．感染症とは ２．新たに注目される感染症 ３．再び問題となっている感染症	a:感染症問題に関して例をあげて説明したり、分類したり、記述・説明したりできる。 b:新興感染症と再興感染症に分類して、それぞれになぜ問題となっているのかを考えることができる。 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。	定期考査 提出ノート 受講態度の観察	定期考査 提出ノート 発表	提出ノート 発表
		感染症の予防 １．感染症予防の原則 ２．現代の感染症対策	a:感染症問題に関して例をあげて説明したり、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。 b:感染症を予防し流行を防ぐためにはどのような対策が必要か、個人でできる対策、社会的な対策に分類して考えることができる。 c:感染症についての理解を深め、予防に対しての方法や、対策についてなど資料を探したり、読んだり、記述したりするなどの学習活動に取り組もうとする。	定期考査 提出ノート 受講態度の観察	定期考査 提出ノート 発表	提出ノート 発表

		性感染症・エイズとその対策 １．性感染症・エイズ ２．性感染症･エイズの予防	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･話合いなどの学習活動に取り組もうとする。	定期考査 提出ノート 受講態度の観察	定期考査 提出ノート 発表	提出ノート 発表
		欲求と適応機制 １．欲求と大脳の働き ２．さまざまな欲求 ３．欲求不満と適応機制	a:人間の欲求の種類を理解し、欲求不満に対処するための適応機制の例をあげて説明、記述することができる。 b:欲求の種類を理解し、欲求を分類したり、適応機制について自身の行動を振り返り、心と体がどのように作用しているか考えることができる。 c：欲求･欲求不満･適応機制について心と体のつながりついて調べたり、自身の行動を振り返り記述するなどの学習活動に取り組もうとする。	定期考査 提出ノート 受講態度の観察	定期考査 提出ノート 発表	提出ノート 発表
		心身の相関とストレス １．心身相関のしくみとストレス ２．ストレスの影響と心の健康	a:心と体の働きが相互に影響しあう関係やストレスの心理･社会的要因と物理的要因について説明・記述することができる。 b:心と休め関連について考え、ストレスの原因について自身の考えを発表したり整理したりすることができる。 c:心身相関やストレスについて考え、心と体の関係性、ストレスについて調べたりする学習活動に取り組もうとする。	定期考査 提出ノート 受講態度の観察	定期考査 提出ノート 発表	提出ノート 発表
		ストレスへの対処 １．原因への対処 ２．とらえ方を帰ることによる対処 ３．気分転換やリラクセーションなどによる対処 ４．信頼できる人や専門家への相談	a:ストレスへのさまざまな対処法の例をあげることができ、考え、記述することができる。 b:ストレスに対するさまざまな対処法について調べ、どのようにストレスと関わっていくことが必要か、自身の生活を振り返って考えることができる。 c:ストレスへの対処について、調べたり、白身の実生活と置き換えて考えたりする学習活動に取り組もうとする。	定期考査 提出ノート 受講態度の観察	定期考査 提出ノート 発表	提出ノート 発表

		心の健康と自己実現 １．自己実現と心の健康の関係 ２．自己実現の道すじと達成	a:自己の評価を客観的にできて、他者を尊重することができる。自己実現と心の健康の関係について考え記述することができる。 b:自分なりの目標をと持ち、それに向けて必要なことが何かわかり、自身の生活を振り返って考えることができる。 c:自分らしく豊かに生活するために心の健康と自己実現の関係を、自身の実生活に置き換えて考えたりする学習活動に取り組もうとする。	定期考査 提出ノート 受講態度の観察	定期考査 提出ノート 発表	提出ノート 発表
３学期		交通事故の現状と要因 １．交通事故の現状 ２．交通事故の要因	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:交通事故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:交通事故の現状とその要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。	定期考査 提出ノート 受講態度の観察	定期考査 提出ノート 発表	提出ノート 発表
		交通社会における運転者の資質と責任 １．安全な運転のための資質 ２．交通事故の責任と補償	a: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が重要であることを理解し､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。	定期考査 提出ノート 受講態度の観察	定期考査 提出ノート 発表	提出ノート 発表
		安全な交通社会づくり １．法的な整備と施設・設備の充実 ２．車の安全性の向上	a:事故を防止し、安全な社会づくりをするためには､個人の努力だけでなく法律や､環境の整備も重要であることを理解し、記述することができる。 b: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について社会生活に関することで事例を出し比較・分析するなどして説明することができる。 c: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。	定期考査 提出ノート 受講態度の観察	定期考査 提出ノート 発表	提出ノート 発表

		応急手当の意義とその基本 １．応急手当の意義 ２．応急手当の手順	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、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。	定期考査 提出ノート 受講態度の観察	定期考査 提出ノート 発表	提出ノート 発表
		心配蘇生法 １．心配蘇生法の意義と原理 ２．心配蘇生法の手順	a:胸骨圧迫、人工呼吸、AED による除拍動の原理や心肺蘇生法の各手順のポイントを理解し、実践したり、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、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。	定期考査 提出ノート 受講態度の観察	定期考査 提出ノート 発表	提出ノート 発表
		日常的な応急手当 １．けがの応急手当 ２．熱中症の応急手当	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。	定期考査 提出ノート 受講態度の観察	定期考査 提出ノート 発表	提出ノート 発表

※　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