学校番号	1001

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	新高等保健体育（大修館書店）						
副教材等	新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）

・現代社会と健康（健康の考え方、現代の感染症とその予防、生活習慣病などの予防と回復、身体活動・運動、食事、休養・睡眠、がんの予防と回復、喫煙、飲酒、薬物乱用と健康、精神疾患の予防と回復など）について理解を深めるために、教科書や保健ノートだけでなく、新聞記事や動画教材を用いたりします。興味・関心の幅を広げましょう。
・安全な社会生活（安全な社会の形成、救急医療体制、心肺蘇生法など）について理解を深めるとともに応急手当を適切に行動に移せるようにしましょう。
・各単元で必ず目標が明示されています。目標を達成するために何をすべきか考えて表現できるようにしましょう。

2　学習の到達目標

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や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指し、明るく豊かで活力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	「現代社会と健康」、「安全な社会生活」の内容について総合的に理解するとともに、健康にかかわる様々な事象に対応する技術を身につけている。	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、その課題の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、それらを目的や状況に応じて他者に伝えている。	自他の健康やそれを支える環境づくりに関心をもち、生涯を通じて健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、現在及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	学習内容	単元(題材)の評価規準	評価方法		
				知(a)	思(b)	主(c)
		第1章「現代社会と健康」 1.日本における健康課題の変遷 (1)日本における健康水準の変化 (2)日本における疾病構造の変化とその要因	a：日本の健康課題や健康水準や疾病構造の変化には、社会の状況が関わっていることについて理解したことを言ったり書いたりしている。 b：健康水準や疾病構造に関する事象や、情報を整理したり、そこから課題を発見したりして課題の解決方法を考えている。 c：健康の考え方について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 保健ノート(Forms 等)	観察 課題プリント(Forms 等)	観察 ワークシート(Forms 等)
		第1章「現代社会と健康」 2.健康の考え方と成り立ち (1)健康に関する考え方 (2)健康の成り立ちに関わる様々な要因	a：我が国の死亡率，受療率、平均寿命、健康寿命など各種の指標や疾病構造の変化を通して健康の考え方がどのように変化してきたのかについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 b：国民の健康課題について、我が国の健康水準の向上や疾病構造の変化に関するデータや資料に基づいて分析し、生活の質の向上に向けた課題解決の方法を踏まえて整理している。 c：健康の考え方について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 保健ノート(Forms 等)	観察 課題プリント(Forms 等)	観察 ワークシート(Forms 等)

前期中間	現代社会と健康	第1章「現代社会と健康」 3.ヘルスプロモーションと健康に関わる環境づくり (1)ヘルスプロモーションの考え方 (2)健康を守り、育てる環境 ADVANCE 人とのつながりと健康について考えよう	a: ヘルスプロモーションの考え方に基づき、健康を保持増進するための環境づくりが重要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 b: 国民の健康課題について、我が国の健康水準の向上や疾病構造の変化に関するデータや資料に基づいて分析し、生活の質の向上に向けた課題解決の方法をヘルスプロモーションの考え方を踏まえて整理している。 c: 健康の考え方について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 保健ノート (Forms 等)	観察 課題プリント (Forms 等)	観察 ワークシート (Forms 等)
		第1章「現代社会と健康」 4.健康に関する意思決定・行動選択 (1)意思決定・行動選択と健康との関係 (2)よりよい意思決定・行動選択の方法 ADVANCE 「意思決定・行動選択を実践しよう」	a: 健康の保持増進に重要な、適切な意思決定や行動選択には、個人の知識、価値観、心理状態、及び人間関係などを含む社会環境が関連していることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 b: 健康の考え方について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。 c: 健康の考え方について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 保健ノート (Forms 等)	観察 課題プリント (Forms 等) グループ(ペア)ワーク	観察 ワークシート (Forms 等)

		第1章「現代社会と健康」 5.現代における感染症の問題 (1)時代や地域で変化する感染症 (2)現在、特に問題となっている感染症	a：感染症は、時代や地域によって自然環境や社会環境の影響を受け、発生や流行に違いが見られること、その際、交通網の発達により短時間で広がりやすくなっていること、新たな病原体の出現、感染症に対する社会の意識の変化等によって新興感染症や再興感染症の発生や流行が見られることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 b：現代の感染症とその予防について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。 c：現代の感染症について、課題の解決に向けた学習に自主体的に取り組もうとしている。	観察 保健ノート (Forms 等)	観察 課題プリント (Forms 等) 映像	観察 ワークシート (Forms 等)
		第1章「現代社会と健康」 6.感染症の予防 (1)感染症予防の三原則 (2)現代の感染症の発生予防とまん延防止のための対策	a：感染症のリスクを軽減し予防するには、衛生的な環境の整備や検疫、正しい情報の発信、予防接種の普及など社会的な対策とともに、それらを前提とした個人の取組が必要であること、その原因、及び予防のための三原則について、理解したことを言ったり書いたりしている。 b：感染症の発生や流行には時代や地域によって違いがみられることについて、事例を通して	観察 保健ノート (Forms 等)	観察 課題プリント (Forms 等) 映像	観察 ワークシート (Forms 等)

			整理し、感染のリスクを軽減するための個人の取組及び社会的な対策に応用している。 c：現代の感染症とその予防について、課題の解決に向けた学習に自主体的に取り組もうとしている。			
		第1章「現代社会と健康」 7.性感染症・エイズとその予防 (1)性感染症・エイズとは (2)性感染症・エイズを予防するための対策 ADVANCE 「リスクとは何かを知り、リスクにどう向き合うか考えよう」	a：性感染症・エイズついても感染症同様に、感染経路を含めた基礎知識を身につけ、個人及び夜会の取り組みや、今後の課題について、理解したことを言ったり書いたりしている。 b：性感染症の予防について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。 c：性感染症とその予防について、課題の解決に向けた学習に自主体的に取り組もうとしている。	観察 保健 ノート (Forms 等)	観察 課題 プリント (Forms 等) 映像	観察 ワーク シート (Forms 等)
		第1章「現代社会と健康」 8.生活習慣病の予防と回復 (1)生活習慣病とは (2)生活習慣病の予防と回復のための取り組み	a：生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた健康的な生活を続けることが必要であること、定期的な健康診断やがん検診などを受診することが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 b：生活習慣病などの予防	観察 保健 ノート (Forms 等)	観察 課題 プリント (Forms 等)	観察 ワーク シート (Forms 等)

			と回復について、習得した知識を基に自他の生活習慣や社会環境を分析し、リスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策を整理している。 c：生活習慣病とその予防について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。			
	現	第1章「現代社会と健康」 9.身体活動・運動と健康 (1)身体活動・運動と健康の関係 (2)身体活動・運動の実践と社会環境の整備	a：身体活動・運動の継続的な実践に必要な個人と社会の取り組み、身体活動・運動と健康の関係について，理解したことを言ったり書いたりしている。 b：身体活動・運動と健康について、習得した知識を基に自他の生活習慣や社会環境を分析し、リスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策を整理している。 c：身体活動・運動と健康について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 保健ノート (Forms 等)	観察 課題プリント (Forms 等) グループ(ペア)ワーク	観察 ワークシート (Forms 等)
前 期 期 末	代 社 会 と	第1章「現代社会と健康」 10.食事と健康 (1)食事と健康の密接な関係 (2)健康的な食生活の実践と社会環境の整備 ADVANCE 「エネルギー収支と体重管理について考えよう」	a：健康的な食生活の実践に必要な食事バランスガイドなどの個人及び食環境など社会の取り組みや、食事と健康の関係にについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 b：食事と健康について、エネルギーの収支等について、自他や社会の	観察 保健ノート (Forms 等)	観察 課題プリント (Forms 等) グループ(ペア)ワーク	観察 ワークシート (Forms 等)

	健 康		課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。 c：食事と健康ついて、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。			
		第1章「現代社会と健康」 11.休養・睡眠と健康 (1)休養・睡眠と健康の関係 (2)健康づくりのための休養・睡眠の確保	a：適切な休養・睡眠の確保に必要な休むことや養うこと、睡眠時間が死亡リスクにも影響を及ぼすことなど、休養・睡眠と健康の関係について、理解したことを言ったり書いたりしている。 b：休養・睡眠と健康について、習得した知識を基に自他の生活習慣や社会環境を分析し、リスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策を整理している。 c：休養・睡眠と健康について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 保健 ノート (Forms 等)	観察 課題 プリント (Forms 等)	観察 ワーク シート (Forms 等)
		第1章「現代社会と健康」 12.がんの予防と回復 (1)がんの予防と治療 (2)がんに関する社会的な取り組み ADVANCE 「がんと社会について考えよう」	a：がんの予防と回復には個人の取組とともに、健康診断やがん検診の普及、正しい情報の発信など社会的な対策が必要であること、様々な種類のがんがあることや、その発生要因について、理解したことを言ったり書いたりしている。 b：がんの予防と回復について、自他や社会の課	観察 保健 ノート (Forms 等)	観察 課題 プリント (Forms 等) 映像 グループ (ペア) ワーク	観察 ワーク シート (Forms 等)

			題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。 c：がんの予防について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。			
		第1章「現代社会と健康」 13.喫煙と健康 (1)喫煙による健康影響 (2)喫煙を開始する様々な要因と依存性 (3)たばこ問題への対策 ADVANCE 「たばこ対策について考えよう」	a：喫煙は、生活習慣病などの要因となり心身の健康を損ねること、受動喫煙を含む喫煙による健康課題を防止するには、正しい知識の普及、健全な価値観の育成などの個人への働きかけ、及び法的な整備も含めた社会環境への適切な対策が必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 b：喫煙の防止について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。 c：喫煙について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 保健ノート (Forms 等)	観察 課題プリント (Forms 等) グループ(ペア)ワーク	観察 ワークシート (Forms 等)
		第1章「現代社会と健康」 14.飲酒と健康 (1)飲酒による健康影響や社会問題 (2)飲酒を開始する様々な要因と依存性 (3)不適切な飲酒を防止するための対策	a：飲酒は、生活習慣病などの要因となり心身の健康を損ねること、アルコール中毒や依存症など、飲酒による健康課題を防止するには正しい知識の普及、健全な価値観の育成などの個人への働きかけ、及	観察 保健ノート (Forms 等)	観察 課題プリント (Forms 等) グループ(ペア)ワーク	観察 ワークシート (Forms 等)

	現		び法的な整備も含めた社会環境への適切な対策が必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 b：飲酒の防止について、我が国のこれまでの取組を個人への働きかけと社会環境への対策の面から分析したり、諸外国と比較したりして、防止策を評価している。 c：飲酒について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。			
後期中間	代社会と健康	第1章「現代社会と健康」 15.薬物乱用と健康 (1)薬物乱用による健康影響と社会問題 (2)薬物乱用を貸しする様々な要因 (3)薬物乱用を防止するための対策	a：薬物乱用を防止するには、正しい知識の普及、健全な価値観や規範意識の育成などの個人への働きかけ、及び法的な規制や行政的な対応など社会環境への対策が必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 b：薬物乱用の防止について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。 c：薬物乱用について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 保健ノート (Forms 等)	観察 課題プリント (Forms 等) 映像 グループ(ペア)ワーク	観察 ワークシート (Forms 等)

		第1章「現代社会と健康」 16.精神疾患の特徴 (1)精神疾患とはどのようなものか (2)主な精神疾患とその特徴	a：代表的な精神疾患の発症、回復のポイント、特徴として精神機能の基盤となる心理的・生物的、社会的な機能の障害などが原因となり、認知、情動、行動などの不調により、精神活動が不全になった状態であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 b：精神疾患の特徴について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。 c：精神疾患の特徴について、課題の解決に向けた学習に自主体的に取り組もうとしている。	観察 保健 ノート (Forms 等)	観察 課題 プリント (Forms 等) グループ (ペア) ワーク	観察 ワーク シート (Forms 等)
		第1章「現代社会と健康」 17. 精神疾患への対応 (1)心の不調の早期発見とセルフケア (2)自分だけで悩まず助けを求めることの大切さ (3)心の健康社会の実現を目指して ADVANCE 「精神疾患をもっても安心して暮らせる社会を目指そう」	a：心の健康社会の実現を目指した取り組みの重要性、適切な対処により QOL の向上が可能であることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b：精神疾患の早期発見とセルフケアについて、習得した知識を基に心身の健康を保ち、不調に早く気付くために必要な個人の取組や社会的な対策を整理している。 c：精神疾患の早期発見とセルフケアについて、課題の解決に向けた学習に自主体的に取り組もうとしている。	観察 保健 ノート (Forms 等)	観察 課題 プリント (Forms 等) グループ (ペア) ワーク	観察 ワーク シート (Forms 等)

後期末	安全な社会生活	第2章「安全な社会生活」 1. 事故の現状と発生要因 ⑴事故とその被害 ⑵事故の発生に関連する要因	a: 事故の発生は様々な場面において発生していること、事故の発生には、周りの状況の把握及び判断、行動や心理などの人的要因、気象条件、施設・設備、車両、法令などの環境要因などが関連していることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 b: 安全な社会づくりについて、安全に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。 c: 安全な社会づくりについて、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 保健ノート (Forms 等)	観察 課題プリント (Forms 等) 映像 グループ(ペア)ワーク	観察 ワークシート (Forms 等)
		第2章「安全な社会生活」 2. 交通事故防止の取り組み ⑴交通事故防止のための取り組み ⑵交通事故を起こした場合の責任と補償	a: 交通事故を防止するには自他の生命尊重とともに、心身の状態や周りの環境、車両の特性などを把握すること、補償には法的責任が生じることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 b: 安全な社会づくりについて、様々な事故や災害の事例から、安全に関する情報を整理し、環境の整備に応用している。 c: 安全な社会づくりについて、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 保健ノート (Forms 等)	観察 課題プリント (Forms 等) 映像 グループ(ペア)ワーク	観察 ワークシート (Forms 等)

		第2章「安全な社会生活」 3. 安全な社会の形成 (1)自他の安全を確保する行動 (2)安全を確保する社会の取り組み ADVANCE 「風水害を想定したタイムラインを作成しよう」	a: すべての人たちの安全の確保を目指す社会の形成には、交通安全や防災・防犯などを取り上げて、法的な整備などの環境の整備、状況に応じた適切な行動などの個人の取組や地域の連携などが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 b: 交通安全について、習得した知識を基に、事故につながる危険を予測し回避するための自他や社会の取組を評価している。 c: 安全な社会づくりについて、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 保健 ノート (Forms 等)	観察 課題 プリント (Forms 等) 映像 グループ (ペア) ワーク	観察 ワーク シート (Forms 等)
		第2章「安全な社会生活」 4. 応急手当の意義と救急医療体制 (1)応急手当の意義 (2)救急医療体制の仕組み	a: 応急手当の意義と手順や方法を身につける必要性、救急医療体制の仕組みや適切な利用法について、理解したことを言ったり書いたりしている。 b: 応急手当について、安全に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。 c: 応急手当について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 保健 ノート (Forms 等)	観察 課題 プリント (Forms 等) グループ (ペア) ワーク	観察 ワーク シート (Forms 等)

		第2章「安全な社会生活」 5. 心肺蘇生法 ⑴心肺蘇生法の意義 ⑵心肺蘇生法の行い方	a: 傷病者の状態の把握、心肺蘇生法の意義や方法及び手順、AED の使用の仕方など、実習を通して理解したことを言ったり書いたりしている。 b: 心肺蘇生法について、習得した知識や技能を事故や災害で生じる傷害や疾病に関連付けて、悪化防止のための適切な方法に応用している。 c: 心肺蘇生法について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 保健 ノート (Forms 等)	観察 課題 プリント (Forms 等) 映像 グループ (ペア) ワーク	観察 ワーク シート (Forms 等) 実習
		第2章「安全な社会生活」 6. 日常的な応急手当 ⑴日常的なけがの応急手当 ⑵熱中症の予防と応急手当 ADVANCE 「いざという時に備えて、知識と技術を身につけよう」	a: 日常生活で起こるけがや熱中症などの疾病の際には、それに応じた体位の確保、止血や固定などの基本的な応急手当の方法や手順を、実習を通して理解し、応急手当ができるようにする。 b: 応急手当や熱中症予防について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。 c: 応急手当や熱中症予防について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 保健 ノート (Forms 等)	観察 課題 プリント (Forms 等) 映像 グループ (ペア) ワーク	観察 ワーク シート (Forms 等) 実習

※　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