学校番号	306

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	２年次
使用教科書	「現代高等保健体育」　（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）

○単に知識を得るのみに止まらず、課題に対して理解し、解決できる力の基礎になるよう学習してください。
○自らの生活や現代のあるいは将来の健康についての意識を高め、生涯にわたっての健康生活の実践に役立つように学習を進め、知識の獲得をめざします。

2　学習の到達目標

a:生涯を通じた健康を保つために、個人の努力や社会の一員としての考え方を理解し、生活環境の改善や健康的な生活習慣を身につけるための知識や能力を高める。
b:トータルヘルスプロモーションの理念に基づき、豊かで健康的な生活を実践できる能力を高める。
c:健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かで活力のある生活を営む態度を育む。

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	健康を保持増進するための健康・安全課題の解決に役立ち知識を身につけ、自らの健康管理及び環境改善に求められる基礎的な事項を理解している。	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、総合的に考え、判断し、それらを表している。	健康を保持増進するための健康・安全課題の解決に役立ち知識を身につけ、自らの健康管理及び環境改善に求められる基礎的な事項に取り組んでいる。
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	1.生涯を通じる健康	○ライフステージと健康 １．ライフステージと死亡や病気 ２．各ライフステージにおける健康課題とその支援	a:思春期における心身の発達や性的成熟に伴う身体面、心理面、行動面などの変化に関わり、健康課題が生じることがあることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 思春期の心身の変化に対応して、自分の行動への責任感や異性を理解したり尊重したりする態度が必要であること、及び性に関する情報等への適切な対処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:生涯の各段階における健康について、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づけたりして、自他や社会の課題を発見している。 c:生涯の各段階における健康について、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。	定期テスト 小テスト	ノート ワークシート 新聞などの教材づくり	グループワーク 個人ワーク
		○思春期と健康 １．思春期の体と健康 ２．思春期の心と健康	a:思春期における心身の発達や性的成熟に伴う身体面、心理面、行動面などの変化に関わり、健康課題が生じることがあることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 思春期の心身の変化に対応して、自分の行動への責任感や異性を理解したり尊重したりする態度が必要であること、及び性に関する情報等への適切な対処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：思春期と健康について、習得した知識を基に、心身の発達や性的成熟に伴う健康課題を解決するために、性に関わる情報を適切に整理している。 c:生涯の各段階における健康について、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。	定期テスト 小テスト	ノート ワークシート 新聞などの教材づくり	グループワーク 個人ワーク

		○性意識と性行動の選択 １．性意識とその尊重 ２．性に関する情報と性行動	a:思春期における心身の発達や性的成熟に伴う身体面、心理面、行動面などの変化に関わり、健康課題が生じることがあることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 思春期の心身の変化に対応して、自分の行動への責任感や異性を理解したり尊重したりする態度が必要であること、及び性に関する情報等への適切な対処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：思春期と健康について、習得した知識を基に、心身の発達や性的成熟に伴う健康課題を解決するために、性に関わる情報を適切に整理している。 c:生涯の各段階における健康について、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。	定期テスト 小テスト	ノート ワークシート 新聞などの教材づくり	グループワーク 個人ワーク
		○妊娠・出産と健康 １．受精・妊娠・出産 ２．母子保健サービスの活用	a: 結婚生活について、心身の発達や健康の保持増進の観点から理解したことを言ったり書いたりしている。 受精、妊娠、出産とそれに伴う健康課題について、理解したことを言ったり書いたりしている。 b: 生涯の各段階における健康について、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づけたりして、自他や社会の課題を発見している。 結婚生活と健康について、習得した知識を基に、結婚生活に伴う健康課題の解決や生活の質の向上に向けて、保健・医療サービスの活用方法を整理している。 c:生涯の各段階における健康について、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。	定期テスト 小テスト	ノート ワークシート 新聞などの教材づくり	グループワーク 個人ワーク

		○避妊法と人工妊娠中絶 １．家族計画の意義と避妊法 ２．人工妊娠中絶	a: 家族計画の意義や人工妊娠中絶の心身への影響などについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・結婚生活を健康に過ごすには、自他の健康に対する責任感、良好な人間関係や家族や周りの人からの支援、及び母子の健康診査の利用や保健相談などの様々な保健・医療サービスの活用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: 生涯の各段階における健康について、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づけたりして、自他や社会の課題を発見している。 結婚生活と健康について、習得した知識を基に、結婚生活に伴う健康課題の解決や生活の質の向上に向けて、保健・医療サービスの活用方法を整理している。 c:生涯の各段階における健康について、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。	定期テスト 小テスト	ノート ワークシート 新聞などの教材づくり	グループワーク 個人ワーク
		○結婚生活と健康 １．結婚生活の基盤となる心身の発達 ２．結婚生活と家族の健康	a:結婚生活を健康に過ごすには、自他の健康に対する責任感、良好な人間関係や家族や周りの人からの支援、及び母子の健康診査の利用や保健相談などの様々な保健・医療サービスの活用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:結婚生活と健康について、習得した知識を基に、結婚生活に伴う健康課題の解決や生活の質の向上に向けて、保健・医療サービスの活用方法を整理している。 c:生涯の各段階における健康について、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。	定期テスト 小テスト	ノート ワークシート 新聞などの教材づくり	グループワーク 個人ワーク

		○中高年期と健康 １．加齢による変化と健康 ２．高齢者の健康を支える取り組み	a:中高年期を健やかに過ごすためには、若いときから、健康診断の定期的な受診などの自己管理を行うこと、生きがいをもつこと、運動やスポーツに取り組むこと、家族や友人などとの良好な関係を保つこと、地域における交流をもつことなどが関係することについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 高齢期には、加齢に伴い、心身の機能や形態が変化すること、その変化には個人差があること、疾病や事故のリスクが高まること、健康の回復が長期化する傾向にあることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 高齢社会では、認知症を含む疾病等への対処、事故の防止、生活の質の保持、介護などの必要性が高まることなどから、保健・医療・福祉の連携と総合的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: 加齢と健康について、習得した知識を基に、中高年期の疾病や事故のリスク軽減のための個人の取組と社会的対策を評価している。 生涯の各段階における健康について、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:生涯の各段階における健康について、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。	定期テスト 小テスト	ノート ワークシート 新聞などの教材づくり	グループワーク 個人ワーク
		○働くことと健康 １．働くことと健康のかかわり ２．働き方と健康問題の変化	a:労働による傷害や職業病などの労働災害は、作業形態や作業環境の変化に伴い質や量が変化してきたことについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 b:労働と健康について、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。 働く人の健康の保持増進について、習得した知識を基に、生活の質の向上を図ることと関連づけて、課題解決の方法に応用している。 c:労働と健康について、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。	定期テスト 小テスト	ノート ワークシート 新聞などの教材づくり	グループワーク 個人ワーク

		○労働災害と健康 １．労働災害とその要因 ２．労働災害の防止	a:労働災害を防止するには、作業形態や作業環境の改善、長時間労働をはじめとする過重労働の防止を含む健康管理と安全管理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:労働災害と健康について、習得した知識を基に、労働災害の防止に向けて、個人の取組と社会的対策を整理している。 c:労働と健康について、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。	定期テスト 小テスト	ノート ワークシート 新聞などの教材づくり	グループワーク 個人ワーク
		○健康的な職業生活 １．職場における取組み ２．仕事と生活の調和	a:働く人の健康の保持増進は、職場の健康管理や安全管理とともに、心身両面にわたる総合的、積極的な対策の推進が図られることで成り立つことについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 働く人の日常生活においては、積極的に余暇を活用するなどして生活の質の向上を図ることなどで健康の保持増進を図っていくこと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:労働と健康について、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:労働と健康について、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。	定期テスト 小テスト	ノート ワークシート 新聞などの教材づくり	グループワーク 個人ワーク
		○大気汚染と健康 １．大気汚染の原因と健康影響 ２．大気にかかわる地球規模の問題	a: 人間の生活や産業活動は、大気汚染、水質汚濁、土壌汚染などの自然環境汚染を引き起こし、健康に影響を及ぼしたり被害をもたらしたりすることがあるということについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 b: 環境と健康について、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づけたりして、自他や社会の課題を発見している。 人間の生活や産業活動などによって引き起こされる自然環境汚染について、事例を通して整理し、疾病等のリスクを軽減するために、環境汚染の防止や改善の方策に応用している。 環境と健康について、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: 環境と健康について、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。	定期テスト 小テスト	ノート ワークシート 新聞などの教材づくり	グループワーク 個人ワーク
		○水質汚濁、土壌汚染と健康 １．水質汚濁とその健康影響 ２．土壌緯線とその健康影響		定期テスト 小テスト	ノート ワークシート 新聞などの教材づくり	グループワーク 個人ワーク

		○環境と健康にかかわる対策 １．環境汚染の防止とその対策 ２．産業廃棄物の処理と健康	a：健康への影響や被害を防止するためには、汚染物質の排出をできるだけ抑制したり、排出された汚染物質を適切に処理したりすること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。 健康への影響や被害を防止するために環境基本法などの法律等が制定されており、環境基準の設定、排出物の規制、監視体制の整備などの総合的・計画的対策が講じられ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：環境と健康について、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づけたりして、自他や社会の課題を発見している。 人間の生活や産業活動などによって引き起こされる自然環境汚染について、事例を通して整理し、疾病等のリスクを軽減するために、環境汚染の防止や改善の方策に応用している。 環境と健康について、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：環境と健康について、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。	定期テスト 小テスト	ノート ワークシート 新聞などの教材づくり	グループワーク 個人ワーク
２学期		○ごみの処理と上下水道の整備 １．ごみの処理の現状 ２．安全で良質な水の確保	a：上下水道の整備、ごみやし尿などの廃棄物を適切に処理する等の環境衛生活動は、自然環境や学校・地域などの社会生活における環境、及び人々の健康を守るために行われ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：環境と健康について、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づけたりして、自他や社会の課題を発見している。 人間の生活や産業活動などによって引き起こされる自然環境汚染について、事例を通して整理し、疾病等のリスクを軽減するために、環境汚染の防止や改善の方策に応用している。 ・環境と健康について、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：環境と健康について、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。	定期テスト 小テスト	ノート ワークシート 新聞などの教材づくり	グループワーク 個人ワーク

		○食品の安全性 １．食品の安全性と健康 ２．食品の安全性に関する今日的課題	a：人々の健康を支えるためには、食品の安全性を確保することが重要であり、食品の安全性が損なわれると、健康に深刻な被害をもたらすことがあり、食品の安全性を確保することは健康の保持増進にとって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：食品と健康について、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づけたりして、自他や社会の課題を発見している。 食品の安全性と食品衛生に関わる活動について、習得した知識を自他の日常生活に適用して、健康被害の防止と健康を保持増進するための計画を立てている。 食品と健康について、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：食品と健康について、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。	定期テスト 小テスト	ノート ワークシート 新聞などの教材づくり	グループワーク 個人ワーク
		○食品衛生にかかわる活動 １．食品の安全性の確保 ２．食品の安全と私たちの役割	a：食品の安全性を確保するために、食品衛生法などの法律等が制定されており、様々な基準に基づいて食品衛生活動が行われていることや、食品の製造・加工・保存・流通など、各段階での適切な管理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。 食品衛生に関わる健康被害の防止と健康の保持増進には、適切に情報を公開、活用するなど行政・生産者・製造者・消費者などが互いに関係を保ちながら、それぞれの役割を果たすこと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：食品と健康について、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づけたりして、自他や社会の課題を発見している。 食品の安全性と食品衛生に関わる活動について、習得した知識を自他の日常生活に適用して、健康被害の防止と健康を保持増進するための計画を立てている。 ・食品と健康について、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：食品と健康について、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。	定期テスト 小テスト	ノート ワークシート 新聞などの教材づくり	グループワーク 個人ワーク

		○保健サービスとその活用 １．保健行政の役割 ２．保健サービスの活用	a：我が国には、人々の健康を支えるための保健・医療制度が存在し、行政及びその他の機関などから健康に関する情報、医療の供給、医療費の保障も含めた保健・医療サービスなどが提供され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：保健・医療制度及び地域の保健・医療機関について、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：保健・医療制度及び地域の保健・医療機関について、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。	定期テスト 小テスト	ノート ワークシート 新聞などの教材づくり	グループワーク 個人ワーク
		○医療サービスとその活用 １．医療の供給と医療保険 ２．医療機関と医療サービスの活用	a：健康を保持増進するためには、検診などを通して自己の健康上の課題を的確に把握し、地域の保健所や保健センターなどの保健機関、病院や診療所などの医療機関、及び保健・医療サービスなどを適切に活用していくこと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：保健・医療制度及び地域の保健・医療機関について、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：保健・医療制度及び地域の保健・医療機関について、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。	定期テスト 小テスト	ノート ワークシート 新聞などの教材づくり	グループワーク 個人ワーク
		○医療品の制度とその活用 １．医薬品の種類と使用法 ２．医薬品の副作用と安全性を守る取り組み	a：医薬品は、医療用医薬品、要指導医薬品、一般用医薬品の三つに大別され、承認制度によってその有効性や安全性が審査されており、販売に規制が設けられ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。 疾病からの回復や悪化の防止には、個々の医薬品の特性を理解したうえで、使用法に関する注意を守り、正しく使う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：医薬品の制度とその活用について、医薬品には承認制度があり、販売に規制が設けられていることと関連づけながら、生活の質の向上のために利用の仕方を整理している c：保健・医療制度及び地域の保健・医療機関について、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。	定期テスト 小テスト	ノート ワークシート 新聞などの教材づくり	グループワーク 個人ワーク

3学期		○さまざまな保健活動や社会的対策 １．健康を支える保健活動と社会的対策 ２．保健活動や社会的対策への住民の理解	a: 我が国や世界では、健康を支えるために、健康課題に対応して各種の保健活動や社会的対策が行われ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: 様々な保健活動や社会的対策について、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づけたりして、自他や社会の課題を発見している。 地域の保健・医療機関やスポーツ施設の活用の仕方について、関連した情報を整理し、生活の質の向上に向けた課題解決に応用している。 様々な保健活動や社会的対策について、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: 様々な保健活動や社会的対策について、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。	定期テスト 小テスト	ノート ワークシート 新聞などの教材づくり	グループワーク 個人ワーク
		○健康に関する環境づくりと社会参加 １．健康と環境づくり ２．環境づくりへの社会参加と情報の活用	a: 自他の健康を保持増進するには、ヘルスプロモーションの考え方に基づいた、健康に関する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。 一人ひとりが健康に関心をもち、健康を支える適切な環境づくりに積極的に参加していくことが必要であり、そのことが自分を含めた世界の人々の健康の保持増進につながることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 b: 健康に関する環境づくりと社会参加について、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づけたりして、自他や社会の課題を発見している。 ヘルスプロモーションの考え方に基づいた、健康に関する環境づくりへ積極的に参加していくために、適切な情報を選択・収集して、分析・評価し計画を立てている。 健康に関する環境づくりと社会参加について、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: 健康に関する環境づくりと社会参加について、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。	定期テスト 小テスト	ノート ワークシート 新聞などの教材づくり	グループワーク 個人ワーク

※　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