学校番号	T3036

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	なし						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・健康に過ごすためのさまざまな課題について、自分や家族の生活習慣を鑑みて学ぼう。
・応急手当などについては一部実習を行います。
・授業では必ず指定された教科書を持参してください。
・毎回の授業では、その時間の成果物（レポート）の提出を求めます。

2　学習の到達目標

（１）健康的な生活行動とはどのようなことか理解できるようになる。
（２）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。
（３）健康や安全に対する社会的な取組みを知り、個人的な対応と関連づけて実践できるようになる。また、心と体を一体としてとらえ、健康・安全について総合的に理解する。

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	・自らの健康を適切に維持・管理することや環境を改善していくための基礎的な事項を理解することができる。 ・心とからだの関係について理解し、自己と他者の変化に気づくことができる。	・自己や家族が健康に生活を送るために、必要な知識や医療機関、福祉サービスなどの活用方法を身につけ実生活に活かすことができる。 ・健康を保持増進するための課題について解決策を導き出し、知識を活用した学習活動を行う。	・自らの健康について考え適切に管理し、環境を改善していくことが重要であると理解し、課題に応じて主体的に学習に取り組むことができる。

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)
前期	現代社会と健康	1. 健康の考え方と成り立ち 2. 私たちの健康のすがた 3. 生活習慣病の予防と回復 4. がんの原因と予防 5. がんの治療と回復	a:健康問題や考え方について理解することができる。 b: 各課題について考察し、問題解決に向け取り組むことができる。 c:学習したことを実生活に繋げ考えることができる。	考査 小テスト	受講態度の観察 ワークシート	受講態度の観察 ワークシート
		6. 運動と健康 7. 食事と健康 8. 休養・睡眠と健康	a:生活習慣から起こる健康問題やその解決策について理解することができる。 b: 各課題について考察し、問題解決に向け取り組むことができる。 c:学習したことを実生活に繋げ考えることができる。	考査 小テスト	受講態度の観察 ワークシート	受講態度の観察 ワークシート
		9. 喫煙と健康 10. 飲酒と健康 11. 薬物乱用と健康	a:喫煙と飲酒、そして薬物乱用による健康問題ついて理解することができる。 b: 各課題について考察し、問題解決に向け取り組むことができる。 c:学習したことを実生活に繋げ考えることができる。	考査 小テスト	受講態度の観察 ワークシート	受講態度の観察 ワークシート
後期	現代社会と健康	12. 精神疾患の特徴 13. 精神疾患の予防 14. 精神疾患からの回復	a:心と体の関係と心の健康問題について理解することができる。 b: 各課題について考察し、問題解決に向け取り組むことができる。 c:学習したことを実生活に繋げ考えることができる。	考査 小テスト	受講態度の観察 ワークシート	受講態度の観察 ワークシート
		15. 現代の感染症 16. 感染症の予防 17. 性感染症・エイズとその予防	a:感染症における要因や予防について理解することができる。 b: 各課題について考察し、問題解決に向け取り組むことができる。 c:学習したことを実生活に繋げ考えることができる。	考査 小テスト	受講態度の観察 ワークシート	受講態度の観察 ワークシート

	現代社会と健康	18. 健康に関する意思決定 行動選択 19. 健康に関する環境づくり	a:ヘルスプロモーションの考え方を踏まえた意思決定・行動選択について理解することができる。 b: 各課題について考察し、問題解決に向け取り組むことができる。 c:学習したことを実生活に繋げ考えることができる。	考査 小テスト	受講態度の観察 ワークシート	受講態度の観察 ワークシート
	安全な社会生活	1. 事故の現状と発生要因 2. 安全な社会の形成 3. 交通における安全	a:交通事故の要因と防止の取り組みについて理解することができる。 b: 各課題について考察し、問題解決に向け取り組むことができる。 c:学習したことを実生活に繋げ考えることができる。	考査 小テスト	受講態度の観察 ワークシート	受講態度の観察 ワークシート
		4. 応急手当の意義とその基本 5. 日常的な応急手当 6. 心肺蘇生法	a:応急手当ついて理解することができる。 b: 各課題について考察し、問題解決に向け取り組むことができる。 c:学習したことを実生活に繋げ考えることができる。	考査 小テスト	受講態度の観察 ワークシート	受講態度の観察 ワークシート

※　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