学校番号	２０６

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　（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・安全について理解しよう。
・健康的な生活行動について学ぶ。
・日常生活で直面する健康課題を知り、その解決方法を考える。
・健康や安全についての社会的な取組や個人での対応について知る。
・身近な健康問題に興味をもってもらう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
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。

【思考力、判断力、表現力等】
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。

【学びに向かう力、人間性等】
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めざし、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

3　学習評価(評価規準と評価方法)

観点	a:知識・技能	b:思考・判断・表現	c:主体的に学習に取組む態度
観点の趣旨	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・安全課題の解決に役立ち、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくための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には、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくことが重要であることに関心を持ち、個人生活及び社会生活における健康・安全課題について、意欲的に学習に取り組もうとする。

評価方法	定期考査	定期考査 レポート パフォーマンス課題	ワークシート レポート パフォーマンス課題
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	健康の考え方と成り立ち 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」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。 b:「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。 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	定期考査 レポート パフォーマンス課題	ワークシート レポート パフォーマンス課題
		私たちの健康のすがた 1.わが国の健康水準は向上 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	定期考査 レポート パフォーマンス課題	ワークシート レポート パフォーマンス課題
		生活習慣とその予防と回復 1.生活習慣とその種類 2.予防から回復	a: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。 b: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。 c:日常の生活行動と生活習慣病について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	定期考査 レポート パフォーマンス課題	ワークシート レポート パフォーマンス課題

1学期	現代社会と健康	がんの原因と予防 1. がんとその種類 2. がんの予防	a：がんの種類・リスク要因・リスク軽減の要因を理解し、その予防や定期的ながん検診などの受診の必要性についての理解し記述、説明ができる。 b：がんの予防について、健康に関わる原則・概念を基に整理・課題発見・説明したりすることができる。 c：がんについて調べたり、その予防についての学習活動に取り組もうとする。	定期考査	定期考査 レポート パフォーマンス課題	ワークシート レポート パフォーマンス課題
		がんの治療と回復 1. がんの治療と緩和ケア 2. がんとともに生きる社会づくり	a：がんの治療・回復には、個人の取り組みとともにがん検診の普及、正しい情報発信など社会的な対策が必要であることについて、理解し記述・説明ができる。 b：がんの治療・回復について、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説明したりすることができる。 c：がんについて調べたり、その治療・回復についての学習活動に取り組もうとする。	定期考査	定期考査 レポート パフォーマンス課題	ワークシート レポート パフォーマンス課題
		運動と健康 1. 健康からみた運動の意義 2. 健康によい運動のしかた	a：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。 b：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。 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	定期考査 レポート パフォーマンス課題	ワークシート レポート パフォーマンス課題
		食事と健康 1.健康的な食生活の意義 2.健康的によい食事のとり方	a：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 b：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。 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	定期考査 レポート パフォーマンス課題	ワークシート レポート パフォーマンス課題

		休養・睡眠と健康 1.健康からみた休養の意義 2.健康からみた睡眠の意義	a: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・睡眠の取り方を説明・記述することができる。 b:休養・睡眠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。 c:健康な生活を送る上での休養・睡眠の意味について、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	定期考査 レポート パフォーマンス課題	ワークシート レポート パフォーマンス課題
		喫煙と健康 1.喫煙の影響 2.喫煙への対策	a: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例を上げ、説明することができる。 b:「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。 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	定期考査 レポート パフォーマンス課題	ワークシート レポート パフォーマンス課題
2学期	現代社会と健康	飲酒と健康 1.飲酒の影響 2.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	定期考査 レポート パフォーマンス課題	ワークシート レポート パフォーマンス課題
		薬物乱用と健康 1.薬物乱用の影響 2.薬物乱用の要因と対策	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	定期考査 レポート パフォーマンス課題	ワークシート レポート パフォーマンス課題

		精神疾患の特徴 1. 精神疾患の要因と種類 2. 精神保健の今日的課題	a：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・情緒・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説明・記述することができる。 b：うつ病・総合失調症・不安症・摂食障害など、誰もが罹患しうること、若年での発症が多いこと、適切な対処により回復することについて理解することができる。 c：精神保健の課題について調べるなど学習活動に取り組もうとする	定期考査	定期考査 レポート パフォーマンス課題	ワークシート レポート パフォーマンス課題
		精神疾患の予防 1. 日常生活における精神疾患の予防 2. 精神疾患の早期発見・早期治療	a：精神疾患の予防には、身体の健康と同じく、適切な運動・食事・休養・睡眠など、調和のとれた生活やストレスを緩和することなどが重要であることについて説明することができる。 b：心身の不調時には精神活動の変化が、通常より強く持続的に生じること、心身の不調の早期発見と治療や早期の支援の開始が必要であることについて理解することができる。 c：精神疾患の予防について、修得した知識を基に、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調べるなど学習活動に取り組もうとする。	定期考査	定期考査 レポート パフォーマンス課題	ワークシート レポート パフォーマンス課題
		精神疾患からの回復 1. 専門家による支援と治療 2. 社会環境の整備	a：精神疾患の治療について例をあげ、適切な治療や回復のためには、どのような社会環境が必要か説明できる。 b：精神疾患について正しく理解するとともに、専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境の整備、偏見や差別の対象ではないことについて理解することができる。 c：精神疾患の回復について、自他や社会の課題の解決方法などを調べたり、発表するなどの学習活動に取り組もうとする。	定期考査	定期考査 レポート パフォーマンス課題	ワークシート レポート パフォーマンス課題

		現代の感染症 1.感染症とは 2.さまざまな感染症	a:感染症問題に関して例をあげて説明したり、感染症の種類や経緯について、記述・説明できる。 b:感染症の過去と現状を知り、感染拡大の理由などについて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、発表するなどの学習活動に取り組もうとする。	定期考査	定期考査 レポート パフォーマンス課題	ワークシート レポート パフォーマンス課題
		感染症の予防 1. 感染症予防の3原則 2. 現代の感染症対策	a:感染症予防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:感染症対策について調べ、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、発表するなどの学習活動に取り組もうとする。	定期考査	定期考査 レポート パフォーマンス課題	ワークシート レポート パフォーマンス課題
		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	定期考査 レポート パフォーマンス課題	ワークシート レポート パフォーマンス課題
		健康に関する意思決定・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.適切な意思決定・行動選択を実現する工夫	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、説明することができる。 b: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。 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	定期考査 レポート パフォーマンス課題	ワークシート レポート パフォーマンス課題

		健康に関する環境づくり 1．健康を保持増進するための環境 2．ヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境づくり	a：健康を保持増進するための環境には、自然環境・社会環境があることについて理解し、記述することができる。 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を分析し、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ふまえて整理することができる。 c：健康を保持増進するための、課題の解決に向けて学習活動に取り組もうとする。	定期考査	定期考査 レポート パフォーマンス課題	ワークシート レポート パフォーマンス課題
	安全な社会生活	事故の現状と発生要因 1.事故とその被害 2.事故の発生に関連する要因	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原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	定期考査 レポート パフォーマンス課題	ワークシート レポート パフォーマンス課題
3学期		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	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や環境の整備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や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:交通事故の現状と取り組み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	定期考査 レポート パフォーマンス課題	ワークシート レポート パフォーマンス課題

		交通における安全 1. 交通事故防止のための取り組み 2. 交通事故と運転者の責任	a:事故を防止し、安全な社会づくりをするための取り組み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や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:交通事故の現状とその責任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	定期考査 レポート パフォーマンス課題	ワークシート レポート パフォーマンス課題
3学期	安全な社会生活	応急手当の意義とその基本 1.応急手当の意義と基本 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ポイントをあげて、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	定期考査 レポート パフォーマンス課題	ワークシート レポート パフォーマンス課題
		日常的な応急手当 1.けがに応じた応急手当 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	定期考査 レポート パフォーマンス課題	ワークシート レポート パフォーマンス課題
		心肺蘇生法 1.心肺蘇生法の意義と方法	a:胸骨圧迫、人工呼吸、AEDによる除細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	定期考査	定期考査 レポート パフォーマンス課題	ワークシート レポート パフォーマンス課題

			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。			

※　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