※令和４年度以降入学生用

学校番号	１２０４

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（大修館出版）						
副教材等	現代高等保健体育ノート　（大修館出版）						

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

主にパワーポイントを使用し授業を展開する。
個人の努力だけでなく、社会の一員として地球規模で健康問題を考える意識が必要である。そのため、常に新聞やインターネットなどで情報を集め、健康的な生活習慣を身につけ、健康に関する知識と能力を高める必要がある。
テスト以外に、授業ノートなども活用し、評価の対象とする。

２　学習の到達目標

・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。
・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。
・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	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	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	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
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。			

※令和４年度以降入学生用

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	①　② 私たちの健康のすがた 健康の考え方と成り立ち	・さまざまな健康の考え方について例をあげて説明できる。 ・健康を成り立たせている要因について例をあげて説明できる。 ・わが国の健康水準の変化とその背景について説明できる。 ・わが国の現在の健康問題について例をあげて説明できる。	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国民の健康課題について，理解したことを言ったり書いたりしている。健康水準，及び疾病構造の変化には，科学技術の発達，及び生活様式や労働形態を含む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。 健康水準の向上，疾病構造の変化に伴い，個人や集団の健康についての考え方も変化してき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。 免疫，遺伝，生活行動などの主体要因と，自然，経済，文化，保健・医療サービスなどの環境要因が互いに影響し合いながら健康の成立に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：健康の考え方について，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。 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。 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。	小テスト	ワークシート 振り返りシート	観察 振り返りシート
	③ 生活習慣病の予防と回復	・生活習慣病の種類と要因について説明できる。 ・生活習慣病の一次予防，二次予防について例をあげて説明できる。	a：がん，脳血管疾患，虚血性心疾患，高血圧症，脂質異常症，糖尿病などを適宜取り上げ，これらの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。 がんは，肺がん，大腸がん，胃がんなど様々な種類があり，生活習慣のみならず細菌やウイルスの感染などの原因もあることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 生活習慣病などの予防と回復には，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と回復について，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。 生活習慣病などの予防と回復について，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	小テスト	ワークシート 振り返りシート	観察 振り返りシート
	④　⑤ がんの原因と予防 がんの治療と回復	・がんの種類や原因について説明できる。 ・がんの一次予防と二次予防について例をあげて説明できる。 ・がんのおもな治療法や緩和ケアについて説明できる。 ・がん検診の普及や情報サービスの整備などの社会的な対策について説明できる。		小テスト	ワークシート 振り返りシート	観察 振り返りシート

※令和４年度以降入学生用

	⑥ ⑦ ⑧ 運動と健康 食事と健康 休養・睡眠と健康	・健康と運動の関係について説明できる。 ・目的に応じた健康的な運動のしかたについて例をあげて説明できる。 ・食事と健康の関係について説明できる。 ・健康的な食事のとり方について説明できる。 ・健康と休養の関係及び適切な休養のとり方について説明できる。 ・健康と睡眠の関係及び健康によい睡眠のとり方について説明できる。	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。 生活習慣病などの予防と回復について，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。	小テスト	ワークシート 振り返りシート	観察 振り返りシート
	⑨ 喫煙と健康	・喫煙者やその周囲の人に起こる害について説明できる。 ・喫煙対策について，個人と社会に分けて例をあげて説明できる。	a：喫煙や飲酒は，生活習慣病などの要因となり心身の健康を損ねること，喫煙や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。 コカイン，MDMA などの麻薬，覚醒剤，大麻，など，薬物の乱用は，心身の健康，社会の安全などに対して深刻な影響を及ぼすことから，決して行ってはならないことについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 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：喫煙，飲酒，薬物乱用の防止について，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。 喫煙，飲酒，薬物乱用の防止について，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。 喫煙，飲酒，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：喫煙，飲酒，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。	小テスト	ワークシート 振り返りシート	観察 振り返りシート
	⑩ 飲酒と健康	・飲酒による健康への短期的影響と長期的影響を説明できる。 ・飲酒による健康問題に対する個人や社会環境への対策について例をあげて説明できる。		小テスト	ワークシート 振り返りシート	観察 振り返りシート
	⑪ 薬物乱用と健康	・薬物乱用が心身の健康や社会に及ぼす影響について説明できる。 ・薬物乱用防止のための個人や社会環境への対策例をあげることができる。		小テスト	ワークシート 振り返りシート	観察 振り返りシート

※令和４年度以降入学生用

	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	・精神疾患の例をあげ，発病の要因とおもな症状について説明できる。 ・現代社会における精神保健の課題をあげることができる。 ・精神疾患を予防する方法について説明できる。 ・精神疾患の早期発見のために必要なことについて説明できる。 ・精神疾患の治療について例をあげて説明できる。 ・精神疾患の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。	a：精神疾患は，精神機能の基盤となる心理的，生物的，または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。 うつ病，統合失調症，不安症，摂食障害などは，誰もが罹患しうること，若年で発症する疾患が多いこと，適切な対処により回復し生活の質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。 精神疾患の予防と回復には，身体の健康と同じく，適切な運動，食事，休養及び睡眠など，調和のとれた生活を実践すること，早期に心身の不調に気付くこと，心身に起こった反応については体ほぐしの運動などのリラクセーションの方法で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，理解したことを言ったり書いたりしている。 心身の不調時には，不安，抑うつ，焦燥，不眠などの精神活動の変化が，通常時より強く，持続的に生じること，心身の不調の早期発見と治療や支援の早期の開始によって回復可能性が高まることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 人々が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を整えることが重要であること，偏見や差別の対象ではないことについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b：精神疾患の予防と回復について，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。 精神疾患の予防と回復について，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。 精神疾患の予防とその回復について，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。 c：精神疾患の予防と回復について，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。	小テスト	ワークシート 振り返りシート	観察 振り返りシート
	⑮ 現代の感染症 ⑯ 感染症の予防	・感染症とは何かについて潜伏期間や感染力なども含めて説明できる。 ・新興感染症と再興感染症が流行する要因をそれぞれ説明できる。 ・感染症の予防対策について3原則から例をあげて説明できる。 ・感染症への個人と社会の対策について例をあげて説明できる。	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，また，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，腸管出血性大腸菌（O 157 等）感染症，結核などの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。 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，エイズ及び性感染症についても，その原因，及び予防のための個人の行動選択や社会の対策について，理解したことを言ったり	小テスト	ワークシート 振り返りシート	観察 振り返りシート

※令和４年度以降入学生用

後期	⑰ 性感染症・エイズとその予防	・性感染症・エイズがほかの感染症と異なる点について説明できる。 ・性感染症・エイズの予防とその対策について個人と社会に分けて例をあげることができる。	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。 ・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。 現代の感染症とその予防について，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: 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主体的に取り組もうとしている。	小テスト	ワークシート 振り返りシート	観察 振り返りシート
	⑲ ⑳ 健康に関する意思決定・行動選択 健康に関する環境づくり	・意思決定・行動選択に影響を与える要因について説明できる。 ・健康に関する適切な意思決定・行動選択の際の工夫について例をあげて説明できる。 ・社会環境の健康への影響について例をあげて説明できる。 ・ヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境づくりの特徴について説明できる。	a: 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き，適切な意思決定や行動選択により，疾病等のリスクを軽減することを含め，自らの健康を適切に管理することが必要であるとともに，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。 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。 健康を保持増進するための環境には，自然環境，及び政策や制度，地域活動などの様々な社会環境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. b:健康の考え方について，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。 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。 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。	小テスト	ワークシート 振り返りシート	観察 振り返りシート
	① 事故の現状と発生要因	・事故の実態と被害の実態について説明できる。 ・事故の発生には人的要因と環境要因が関連していることについて例をあげて説明できる。	①a:事故を防止したり事故の発生に伴う傷害等を軽減したりすることを目指す安全な社会の形成には，交通安全，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，環境や状況に応じた適切な行動などの個人の取組，及び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。 ②a:事故を防止したり事故の発生に伴う傷害等を軽	小テスト	ワークシート 振り返りシート	観察 振り返りシート

※令和４年度以降入学生用

	② 安全な社会の形成	・安全のために必要な個人の行動について例をあげて説明できる。 ・すべての人たちの安全を確保するために必要な環境整備について例をあげて説明できる。	減したりすることを目指す安全な社会の形成には，交通安全，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，環境や状況に応じた適切な行動などの個人の取組，及び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。 ③a:交通事故を防止するには，自他の生命を尊重するとともに，自分自身の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，及び個人の適切な行動，交通環境の整備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: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。 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。 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。 ・安全な社会づくりについて，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: 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。	小テスト	ワークシート 振り返りシート	観察 振り返りシート
	③ 交通における安全	・交通事故防止における個人の取り組みと交通環境の整備について例をあげて説明できる。 ・交通事故における責任を3つに分けて説明できる。		小テスト	ワークシート 振り返りシート	観察 振り返りシート
	④ 応急手当の意義とその基本	・応急手当の意義について説明できる。 ・傷病者を発見したときに，確認・観察するポイントをあげることができる。	④a:適切な応急手当は，傷害や疾病の悪化を防いだり，傷病者の苦痛を緩和したりすることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 自他の生命や身体を守り，不慮の事故災害に対応できる社会をつくるには，一人一人が適切な連絡・通報や運搬も含む応急手当の手順や方法を身に付けるとともに，自ら進んで行う態度が必要であること，さらに，社会の救急体制の整備を進めること，救急体制を適切に利用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。 ⑤a:日常生活で起こる傷害や，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・固定などの基本的な応急手当の方法や手順があることを，実習を通して理解し，応急手当ができるようにする。 ⑥a:心肺停止状態においては，急速に回復の可能性が失われつつあり，速やかな気道確保，人工呼吸，胸骨圧迫，AED（自動体外式除細動器）の使用などが必要であること，及び方法や手順について，実習を通して理解したことを言ったり書いたりし，AED などを用いて心肺蘇生法ができる。 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。 応急手当について，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。 応急手当について，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。	小テスト	ワークシート 振り返りシート	観察 振り返りシート
	⑤ 日常的な応急手当	・日常的なけがや熱中症の応急手当の手順や方法について説明できる。 ・実際に，日常的なけがや熱中症の応急手当ができる。		小テスト	ワークシート 振り返りシート	観察 振り返りシート
	⑥ 心肺蘇生法	・心肺蘇生法の方法と手順について説明できる。 ・実際に，心肺蘇生法をおこなうことができる。		小テスト	ワークシート 振り返りシート	観察 振り返りシート

※　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