学校番号	２１４

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

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・日常生活で直面するであろう健康課題を知り、その解決方法を考えよう。
・健康的な生活習慣を身に付けよう。
・健康や安全について、国や地方自治体が行っている社会的な取り組みや法律、制度を知り活用しよう。
・当たり前にある「健康」について今一度見つめなおし、様々な健康問題に興味をもとう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
健康についての知識や課題、制度などの仕組みを理解する。
【思考力、判断力、表現力等】
自分や周囲の健康問題に興味をもち、その解決方法について考え、表現できる。
【学びに向かう力、人間性等】
健康・安全課題について、自分のこととしてとらえ、意欲的に学習に取り組む。

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課題や個人生活における健康・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、それらを表現できる。	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もち、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。

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記述、説明することができる。 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 ワークシート レポート などの提出物	ワークシート ブレインストーミング レポート などの提出物	ワークシート ブレインストーミング
		私たちの健康のすがた 1.わが国における健康水準の向上 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 ワークシート レポート などの提出物	ワークシート ブレインストーミング レポート などの提出物	ワークシート ブレインストーミング
		生活習慣病の予防と回復 1.生活習慣病とその種類 2.予防から回復まで	a:生活習慣病の例を挙げ、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、説明ができる。 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、説明することができる。 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 ワークシート レポート などの提出物	ワークシート ブレインストーミング レポート などの提出物	ワークシート ブレインストーミング

		がんの原因と予防 1.がんとその種類 2.がんの予防	a:がんの種類や原因を理解し、その予防法について記述、説明ができる。 b:がんの要因となりそうな自身の日常の生活行動を比較・分析し、課題を見つけ、説明することができる。 c:がん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 ワークシート レポートなどの提出物	ワークシート ブレインストーミング レポートなどの提出物	ワークシート ブレインストーミング
		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:がんの治療法や緩和ケアについて記述、説明ができる。 b:がんの検診や情報サービスの整備などの社会的な対策について課題を見つけ、説明することができる。 c:がんの治療と回復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 ワークシート レポートなどの提出物	ワークシート ブレインストーミング レポートなどの提出物	ワークシート ブレインストーミング
		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や休養の必要性について理解し、健康によい運動の行い方・休養の取り方を記述、説明することができる。 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 ワークシート レポートなどの提出物	ワークシート ブレインストーミング レポートなどの提出物	ワークシート ブレインストーミング

2学期	現代社会と健康	食事と健康 1.健康的な食生活の意義 2.健康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、説明することができる。 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 ワークシート レポートなどの提出物	ワークシート ブレインストーミング レポートなどの提出物	ワークシート ブレインストーミング
		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:休養や睡眠の効果について理解し、よい睡眠のとり方について例を挙げ、説明することができる。 b:快適な睡眠に必要な条件を自身の生活と照らし合わせ・分析することができる。 c:健康を維持する上で休養が持つ意味について、よりよい睡眠の取り方を調べるなどの学習活動に取り組もうとする。	定期考査 ワークシート レポートなどの提出物	ワークシート ブレインストーミング レポートなどの提出物	ワークシート ブレインストーミング
		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挙げ、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 ワークシート レポートなどの提出物	ワークシート ブレインストーミング レポートなどの提出物	ワークシート ブレインストーミング

		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影響について理解し、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記述、説明をすることができる。 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 ワークシート レポートなどの提出物	ワークシート ブレインストーミング レポートなどの提出物	ワークシート ブレインストーミング
		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記述、説明することができる。 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 ワークシート レポートなどの提出物	ワークシート ブレインストーミング レポートなどの提出物	ワークシート ブレインストーミング
		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：精神疾患の例を挙げ、発病の要因と主な症状について記述、説明することができる。 b:現代社会における精神保健の課題を挙げ、自身の考えや解決策を導き出すことができる。 c:精神疾患に関する資料を探したり、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 ワークシート レポートなどの提出物	ワークシート ブレインストーミング レポートなどの提出物	ワークシート ブレインストーミング
		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:精神疾患を予防する方法や精神疾患の早期発見のために必要なことについて記述、説明することができる。	定期考査 ワークシート レポートなどの提出物		

		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	b・c:精神疾患の治療について例を挙げて説明できる。また、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を考えて、自分の意見を記述、発表することができる。		ワークシート レポートなどの提出物	ワークシート ブレインストーミング
		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みられることを理解できる。 b:感染症が発生するとどのような問題が起こるか新興感染症と再興感染症の二つから説明することができる。 c:感染症について調べ、現在どのような感染症が流行しているのかを調べたり、どのようにして感染症にかかるかについて発表したりするなどの学習活動に取り組もうとする。	定期考査 ワークシート レポートなどの提出物	ワークシート ブレインストーミング レポートなどの提出物	ワークシート ブレインストーミング
		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:感染症問題に関して例を挙げて説明したり、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たり、記述、説明することができる。 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、発表したりするなどの学習活動に取り組もうとする。	定期考査 ワークシート レポートなどの提出物	ワークシート ブレインストーミング レポートなどの提出物	ワークシート ブレインストーミング

		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、記述、説明することができる。 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 ワークシート レポート などの提出物	ワークシート ブレインストーミング レポート などの提出物	ワークシート ブレインストーミング
		健康に関する 意志決定・行動選択 1.意志決定・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:健康にとって好ましい意思決定・行動選択をするために必要なことを分析し、道筋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志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 ワークシート レポート などの提出物	ワークシート ブレインストーミング レポート などの提出物	ワークシート ブレインストーミング
		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:私たちの身近にある健康問題は周りの環境が大きく影響していることを、政策や制度などの例を挙げて説明することができる。 b:ヘルスプロモーションの考えにもとづき、健康的な環境づくりに必要なものが何かを分析し、考えることができる。 c:健康を支える自然環境や社会環境について調べたり、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 ワークシート レポート などの提出物	ワークシート ブレインストーミング レポート などの提出物	ワークシート ブレインストーミング

3学期	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、整理することができる。 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 ワークシート レポートなどの提出物	ワークシート ブレインストーミング レポートなどの提出物	ワークシート ブレインストーミング
		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資料を調べたり、まとめたりする学習活動に取り組もうとする。	定期考査 ワークシート レポートなどの提出物	ワークシート ブレインストーミング レポートなどの提出物	ワークシート ブレインストーミング

		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:安全な交通社会づくりのために、個人がすべきことに加えて、社会で取り組んでいくことも重要であることを理解し、記述することができる。 b:安全な交通社会づくりをすすめるために学習したことを法的な整備や施設・設備の整備などの視点から分析、説明することができる。 c:安全な交通社会をつくるための法的整備と施設・設備などの交通環境の整備、自動車の安全対策について資料を見るなどの学習活動に取り組もうとする。	定期考査 ワークシート レポートなどの提出物	ワークシート ブレインストーミング レポートなどの提出物	ワークシート ブレインストーミング
		応急手当の意義とその基本 1.応急手当の意義 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挙げて、記述、説明することができる。 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 ワークシート 実習 レポートなどの提出物	ワークシート 実習 ブレインストーミング レポートなどの提出物	ワークシート 実習 ブレインストーミング
		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、まとめたことを説明することができる。 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 ワークシート 実習 レポートなどの提出物	ワークシート 実習 ブレインストーミング レポートなどの提出物	ワークシート 実習 ブレインストーミング

		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、記述することができる。 b:心肺蘇生法やAEDの実践、他者が実施した手順や方法が正しいかを判断したり指摘し、互いに教え合いながら活動することができる。 c:心肺蘇生法の手順や AED の使い方を実践したり、その注意点を考えたりするなどの学習活動に取り組もうとする。	定期考査 ワークシート 実習 レポートなどの提出物	ワークシート 実習 ブレインストーミング レポートなどの提出物	ワークシート 実習 ブレインストーミング

※　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