※令和４年度以降入学生用

学校番号	T3005

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育科	科目	保健ａ	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							

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。
・講義を中心に行い、単元によっては個人研究（体育・保健に関する）をレポート提出する。

２　学習の到達目標

１．自分や他の人の生命と生活を尊重し、それぞれの幸せを協力して実現しようとする態度を身につける。
２．健康的な生活を展開し、生涯を通じて充実した人生がおくれるよう深く考え、賢明に行動できるようにする。
３．他者との関わりの中で、生涯を通じて健康・安全に関心を持つ態度を養う。

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	個人生活及び社会生活における健康・安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身につけようとしている。心肺蘇生法について理解し、実施できるよう取り組もうとする。	個人生活や社会生活における健康・安全について、課題の解決を目指し総合的に考え、判断し周りに伝えようとする。	個人生活や社会生活における健康・安全に関心をもち、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。

※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)
後期	1単元　現代社会と健康	01.健康の考え方と成り立ち 02.私たちの健康のすがた	a: 日本の健康水準が、科学技術や経済の発展に伴って向上してきたことを知る。 b: 寿命の向上の原因を考える。 c: 病気の傾向の変化を理解する。	定期考査 課題提出	発問評価 ワークシート	授業態度 ノート レポート
		03.生活習慣病の予防と回復 04.がんの原因と予防 05.がんの治療と回復	a:現代の死因を知る。 b:生活習慣病の予防法を考える。 c:生活習慣病について、原因とその予防法を理解する。 a:がんを早期に発見することの重要性について知り，がんの予防や治療に関する正しい知識をもつことができる。 b:がんの発生のメカニズム，発がん物質，また発がんの原因となる行動を知り，その予防と治療法についての理解を深める。 c:自分の周囲にある発がん物質を回避するための行動を，適切に選択することができる。	定期考査 課題提出	発問評価 ワークシート グループ発表	授業態度 ノート レポート
		06.運動と健康 07.食事と健康 08.休養・睡眠と健康	a:運動の種類を知る。また運動の重要性を知る。 b:運動の必要性を考える。運動時間を見直す。 c:生活習慣としての「運動」を重視し、その役割や実践方法について理解する。 a:栄養素の働きに関心をもつ。 b:１日に摂取しなければならない食事を考える。 c:健康を保持・増進するとともに、生活習慣病を予防するために、「食事」の意義や役割について理解する。 a:休養と睡眠の意義を知る。 b:休養と睡眠の重要性を理解する。 c:生活習慣としての「休養・睡眠」の、単に肉体の疲労回復にとどまらない今日的な捉えかたや、睡眠のリズムについて理解する。	定期考査 課題提出	発問評価 ワークシート 課題学習	授業態度 ノート レポート
		09.喫煙と健康	a:喫煙の害を知る。 b:喫煙に関する適切な意志決	定期考査 課題提出	発問評価	授業態度 ノート

※令和４年度以降入学生用

		10. 飲酒と健康 11. 薬物乱用と健康	定や行動選択をできるようにする。 c:喫煙者本人のみでなく、周囲の人への健康影響などについて理解する。 a:お酒による健康被害を知る。 b:飲酒に関する適切な意志決定や行動選択をできるようにする。 c:アルコールの作用や、それに伴う健康障害を理解する。 a:薬物乱用による害を知る。 b:絶対に薬物に手を出さない強い意志を身につける c:薬物乱用は、心身の健康に対して深刻な影響を与えることを理解する。		ワークシート ディベート スタディワーク	レポート
		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:心と体のつながりを知り，心の健康を保つための方法について正しい知識をもつことができる。また，精神疾患からの回復のために行われている支援などについて，正しい知識をもつことができる。 b:精神疾患の予防と回復について，習得した知識をもとに心身の健康を保つための行動や対策について考えることができる。 c:心と体のつながりについて，自らの体験などに照らし合わせて考えるとともに，精神疾患からの回復についての情報を積極的に調べることができる。	定期考査 課題提出	発問評価 ワークシート 課題学習の成果物	授業態度 ノート レポート
		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:感染症が発症する仕組みや、感染症の種類を知る。また感染経路やその予防法を知る。 b:感染しないための行動を考える。 c:感染症の予防には適切な対策が必要であることについて理解する。また性感染症について正しい知識をもつ。	定期考査 課題提出	発問評価 ワークシート ブレイングストーミングの成果物 グループ発表	授業態度 ノート レポート
		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:意思決定・行動選択の意義を知る。 b:意思決定・行動選択の重要性を理解する。 c:適切な意思決定・行動選択を実現する工夫の重要性を理解する。	定期考査 課題提出	発問評価 ワークシート	授業態度 ノート レポート

※令和４年度以降入学生用

	2単元　安全な社会生活	01.事故の現状と発生要因 02.安全な社会の形成 03.交通における安全	a:交通事故を防止するためには、車両の特性を知る。 b:事故にあわないための行動を考える。 c:安全な運転や、歩行などの適切な行動が重要であることについて理解する。 a:交通事故の防止のために行われている対策について知る。 b:道路交通法について考え る。 c:安全に暮らすための意識や行動について理解する。	定期考査 課題提出	発問評価 ワークシート ブレイングストーミングの成果物 グループ発表	授業態度 ノート レポート
		04.応急手当の意義とその基本 05.日常的な応急手当 06.心肺蘇生法	a:応急手当の重要性を知る。 b:傷病者発見時の行動を考える。 c:傷病者の観察や応急手当の正しい手順について理解する。 a 日常おこるけがなどに対する手当の方法について知る。 b:応急処置の適切な方法を考える。 c:熱中症への対策・予防について理解する。 a 心配蘇生法の意義を知る b:実技において適切な行動がとれているか確認する。 c:胸骨圧迫・気道の確保・人工呼吸の心肺蘇生と除細動を加えた心肺蘇生法について、正しい手法を理解し、身につけることができるようにする。	定期考査 課題提出 実施テスト	発問評価 ワークシート	授業態度 ノート レポート

※　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