学校番号	3005

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	「現代高等保健体育ノート」　（大修館書店）						

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ましょう。
健康的な生活行動について学びましょう。
日常生活で直面する可能性がある健康課題を知り、その解決方法を考えましょう。
健康・安全についての社会的な取り組みや個人での対応について学びましょう。
身近な健康問題に興味を持ちましょう。

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、技能を身につける。
・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めざし、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

3　評価の観点およびその趣旨

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を身につけている。 また、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・安全課題の解決をめざし、学習活動を通じて総合的に考え、判断できる。	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。

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	健康の考え方と成り立ち	a: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:自らの考えを基に課題を見つけ、説明することができる。 c:「健康」とは何かについて考え、学習活動に取り組もうとする。	定期考査	レポート	授業課題 提出物
		私たちの健康のすがた	a:健康水準や疾病構造の変化に伴った現在の「健康のすがた」について理解し、新たな健康課題について知ることができる。 b:健康水準向上の背景について考え、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、学習活動に取り組もうとする。	定期考査	レポート	授業課題 提出物
		生活習慣病の予防と回復	a:生活習慣病について理解し、その予防法について説明できる。 b: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:日常生活の行動と生活習慣病の関係について理解し、学習活動に取り組もうとする。	定期考査	レポート	授業課題 提出物

		がんの原因と予防	a:予防について理解し、学習したことを説明することができる。 b:習得した知識を基に、リスクを軽減するために必要な個人の取り組みや社会的な対策を整理している。 c: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。	定期考査	レポート	授業課題 提出物
		がんの治療と回復	a:個人の取り組みとともに社会的な対策が必要であることについて、理解したことを説明できる。 b:治療と回復には、個人の取り組みとともに社会的な対策が必要であることについて理解している。 c:自他や社会の課題の解決方法を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。	定期考査	レポート	授業課題 提出物
		運動と健康	a:運動や休養の必要性について理解し、休養の取り方を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、自身の生活と比較や分析することができる。 c: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、学習活動に取り組もうとする。	定期考査	レポート	授業課題 提出物
		食事と健康	a:健康的な食事について理解し、記述や説明をすることができる。また、自身の食生活を見直し、改善方法を考えている。	定期考査	レポート	授業課題 提出物

			b:自身の食生活と健康的な食事について比較と分析をし、課題を見つけ説明することができる。 c:食事の意味について調べ、主体的に学習活動に取り組もうとする。			
		休養・睡眠と健康	a: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理解している。 b:生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには休養や睡眠など、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について、理解している。 c:休養・睡眠と健康について理解し、記述や説明をすることができる。また、自らの休養・睡眠を見直し、改善方法を考えている。	定期考査	レポート	授業課題 提出物
		喫煙と健康	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: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:健康被害や有害物質について調べ、主体的に学習活動に取り組もうとする。	定期考査	レポート	授業課題 提出物

		飲酒と健康	a: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説明できる。 b: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、主体的に学習活動に取り組もうとする。	定期考査	レポート	授業課題 提出物
後期		薬物乱用と健康	a: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することができる。 b:個人および周囲の人々、社会にも影響があることを知り、自身でできる対策について考え、発表することができる。 c:資料を基に学習活動に取り組もうとする。	定期考査	レポート	授業課題 提出物
		精神疾患の特徴	a:精神機能の基盤となる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、説明できる。 b: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。 c: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。	定期考査	レポート	授業課題 提出物

		精神疾患の予防	a:予防と回復には、調和のとれた生活を実践し、早期に心身の不調に気づくことで、ストレスを緩和することなどが重要であることを理解している。 b: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、不調に早く気づくために必要な個人の取り組みや社会的な対策を整理している。 c: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。	定期考査	レポート	授業課題 提出物
		精神疾患からの回復	a: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り、偏見や差別の対象ではないことについて、理解している。 b: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筋道立てて説明できる。 c: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。	定期考査	レポート	授業課題 提出物
		現代の感染症	a: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を理解している。 b:原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連づけたりして、自他や社会の課題を発	定期考査	レポート	授業課題 提出物

			見している。 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。			
		感染症の予防	a: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、説明できる。 b: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:現在どのような感染症が流行しているのかを調べ、発表するなどの学習活動に取り組もうとしている。	定期考査	レポート	授業課題 提出物
		性感染症・エイズとその予防	a:社会的な対策を前提とした個人の取組みが必要であることについて理解し、説明することができる。 b: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:課題の解決に向けての調べものや、意見交換、話し合いなどの学習活動に取り組もうとしている。	定期考査	レポート	授業課題 提出物
		健康に関する意思決定・行動選択	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	定期考査	レポート	授業課題 提出物

			どと比較したり分析することができる。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している。			
		健康に関する環境づくり	a:健康を保持増進するための環境には、自然環境、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ている。 b: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、筋道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。	定期考査	レポート	授業課題 提出物
	安全な社会生活	事故の現状と発生要因	a:事故の発生には、人的要因、環境要因などが関連していることについて、理解したことを説明したり、記述したりすることができる。 b:自らの考えを基に課題を見つけ、説明することができる。 c:「安全な社会づくり」とは何かについて考え、学習活動に取り組もうとする。	定期考査	レポート	授業課題 提出物

		交通事故防止の取り組み	a:交通事故を防止するには、生命を尊重するとともに、車両の特性などを把握すること、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説明したり、記述したりすることができる。 b:安全に関する情報を整理し、説明することができる。 c:課題の解決に向けた学習活動に取り組もうとする。	定期考査	レポート	授業課題 提出物
		安全な社会の形成	a:個人の取り組み及び地域の連携などが必要であることについて説明できる。 b: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り組みを説明することができる。 c:安全な社会づくりについて理解し、学習活動に取り組もうとする。	定期考査	レポート	授業課題 提出物
		応急手当の意義と救急医療体制	a: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説明したり、記述したりすることができる。 b:安全に関わる原則や概念を整理している。 c: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。	定期考査	レポート	授業課題 提出物

		心肺蘇生法	a:方法や手順について、実習を通して理解したことを実践できる。 b:事故や災害で生じる傷害や疾病に関連づけて、悪化防止のための適切な方法に応用している。 c: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。	定期考査	レポート	授業課題 提出物
		日常的な応急手当	a: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、応急手当をしようとする。 b:課題の解決方法や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: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。	定期考査	レポート	授業課題 提出物

※　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