学校番号	T4001

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	保健ａ	単位数	１単位	年次	１～４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	なし						

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・原則として入学年次に選択する科目です。
・健康的な生活行動について学び、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ていきます。
・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考えていきましょう
・身近な健康問題に興味を持ち、自身で健康増進できるようになりましょう。

２　学習の到達目標

【知識及び技能】
社会生活における健康・安全について理解するとともに，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，他者に伝える力を養う。
【学びに向かう力、人間性等】
健康の保持増進と体力の向上を目指し，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。

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（4月）・後期（10月）	〈現代社会と健康〉　健康の考え方	国民の健康課題	a:国民の健康課題について，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理解できるようにする。その際，がん，生活習慣病，感染症，精神疾患及び少子高齢社会における健康課題等があることについて触れるようにする。また，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できる。（知識） b:現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し，疾病等のリスクの軽減，生活の質の向上，健康を支える環境づくりなどと，解決方法を関連付けて考え，適切な方法を選択し，それらを説明している。 c:健康を大切にし、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート パフォーマンス課題 考査	観察 ワークシート
前期（4月）・後期（10月）	〈現代社会と健康〉　健康の考え方	健康の考え方と成り立ち	a: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できるようにする。このことを，疾病や症状の有無を重視する健康の考え方や，生活の質や生きがいを重視する健康の考え方などを例として理解できる。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できる。（知識） b:現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し，疾病等のリスクの軽減，生活の質の向上，健康を支える環境づくりなどと，解決方法を関連付けて考え，適切な方法を選択し，それらを説明している。 c:健康を大切にし、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート パフォーマンス課題 考査	観察 ワークシート

前期（4月）・後期（10月）	〈現代社会と健康〉 健康の考え方	健康の考え方 健康の保持増進のための適切な意思決定や行動選択と環境づくり	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を理解できる。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を理解できる。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を理解できる。（知識） b:現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し，疾病等のリスクの軽減，生活の質の向上，健康を支える環境づくりなどと，解決方法を関連付けて考え，適切な方法を選択し，それらを説明している。 c:健康を大切にし、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート パフォーマンス課題 考査	観察 ワークシート
前期（5月）・後期（11月）	〈現代社会と健康〉 現代の感染症とその予防	現代の感染症とその予防	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を理解できる。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を理解できる。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を理解できる。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できる。（知識） b:現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し，疾病等のリスクの軽減，生活の質の向上，健康を支える環境づくりなどと，解決方法を関連付けて考え，適切な方法を選択し，それらを説明している。 c:健康を大切にし、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート パフォーマンス課題 考査	観察 ワークシート

前期（5月）・後期（11月）	〈現代社会と健康〉 生活習慣病などの予防と回復	生活習慣病などの予防と回復	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を理解できる。がんについては，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できる。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を理解できる。（知識） b:現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し，疾病等のリスクの軽減，生活の質の向上，健康を支える環境づくりなどと，解決方法を関連付けて考え，適切な方法を選択し，それらを説明している。 c:健康を大切にし、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート パフォーマンス課題 考査	観察 ワークシート
前期（5月）・後期（11月）	〈現代社会と健康〉 喫煙，飲酒，薬物乱用と健康	喫煙，飲酒と健康	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を理解できる。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を理解できる。(知識) b:現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し，疾病等のリスクの軽減，生活の質の向上，健康を支える環境づくりなどと，解決方法を関連付けて考え，適切な方法を選択し，それらを説明している。 c:健康を大切にし、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート パフォーマンス課題 考査	観察 ワークシート

前期（5月）・後期（11月）	〈現代社会と健康〉 喫煙，飲酒，薬物乱用と健康	薬物乱用と健康	a: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を理解できる。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を理解できる。(知識) b:現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し，疾病等のリスクの軽減，生活の質の向上，健康を支える環境づくりなどと，解決方法を関連付けて考え，適切な方法を選択し，それらを説明している。 c:健康を大切にし、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート パフォーマンス課題 考査	観察 ワークシート
前期（6月）・後期（12月）	〈現代社会と健康〉 精神疾患の予防と回復	精神疾患の特徴	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を理解できる。うつ病，統合失調症，不安症，摂食障害などを適宜取り上げ,誰もが罹り患しうること，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などを理解できる。（知識） b:現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し，疾病等のリスクの軽減，生活の質の向上，健康を支える環境づくりなどと，解決方法を関連付けて考え，適切な方法を選択し，それらを説明している。 c:健康を大切にし、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート パフォーマンス課題 考査	観察 ワークシート

前期（6月）・後期（12月）	〈現代社会と健康〉 精神疾患の予防と回復	精神疾患への対処	a：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を理解できる。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を理解できる。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などを理解できる。（知識） b:現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し，疾病等のリスクの軽減，生活の質の向上，健康を支える環境づくりなどと，解決方法を関連付けて考え，適切な方法を選択し，それらを説明している。 c:健康を大切にし、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート パフォーマンス課題 考査	観察 ワークシート
前期（6月）・後期（12月）	〈安全な社会生活〉 安全な社会づくり	事故の現状と発生要因	a:事故は，地域，職場，家庭，学校など様々な場面において発生していること，事故の発生には，周りの状況の把握及び判断，行動や心理などの人的要因，気象条件，施設・設備，車両，法令，制度，情報体制などの環境要因などが関連していることを理解できる。（知識） b:安全な社会生活に関わる事象や情報から課題を発見し，自他や社会の危険の予測を基に，危険を回避したり，傷害の悪化を防止したりする方法を選択し，安全な社会の実現に向けてそれらを説明している。 c:命を大切にし、自他の命を守る方法や安全な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート パフォーマンス課題 考査	観察 ワークシート

前期（7月）・後期（1月）	〈安全な社会生活〉　安全な社会づくり	安全な社会の形成	a: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を理解できる。（知識） b:安全な社会生活に関わる事象や情報から課題を発見し，自他や社会の危険の予測を基に，危険を回避したり，傷害の悪化を防止したりする方法を選択し，安全な社会の実現に向けてそれらを説明している。 c:命を大切にし、自他の命を守る方法や安全な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート パフォーマンス課題 考査	観察 ワークシート
前期（7月）・後期（1月）	〈安全な社会生活〉　安全な社会づくり	交通安全	a: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を理解できる。交通事故には補償をはじめとする法的責任などが生じることを理解できる。（知識） b:安全な社会生活に関わる事象や情報から課題を発見し，自他や社会の危険の予測を基に，危険を回避したり，傷害の悪化を防止したりする方法を選択し，安全な社会の実現に向けてそれらを説明している。 c:命を大切にし、自他の命を守る方法や安全な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート パフォーマンス課題 考査	観察 ワークシート

前期（7月）・後期（1月）	〈安全な社会生活〉　応急手当	応急手当の意義	a: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を理解できる。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を理解できる。(知識) b:安全な社会生活に関わる事象や情報から課題を発見し，自他や社会の危険の予測を基に，危険を回避したり，傷害の悪化を防止したりする方法を選択し，安全な社会の実現に向けてそれらを説明している。 c:命を大切にし、自他の命を守る方法や安全な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート パフォーマンス課題 考査	観察 ワークシート
前期（7月）・後期（2月）	〈安全な社会生活〉　応急手当	日常的な応急手当	a: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を理解することができる。（知識） ・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。（技能） b:安全な社会生活に関わる事象や情報から課題を発見し，自他や社会の危険の予測を基に，危険を回避したり，傷害の悪化を防止したりする方法を選択し，安全な社会の実現に向けてそれらを説明している。 c:命を大切にし、自他の命を守る方法や安全な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート パフォーマンス課題 考査	観察 ワークシート

前期（7月）・後期（2月）	〈安全な社会生活〉　応急手当	心肺蘇生法	a: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理解することができる。（知識） ・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）の使用方法や手順について，実習を通して理解し，AED などを用いて心肺蘇生法ができる。（技能） b:安全な社会生活に関わる事象や情報から課題を発見し，自他や社会の危険の予測を基に，危険を回避したり，傷害の悪化を防止したりする方法を選択し，安全な社会の実現に向けてそれらを説明している。 c:命を大切にし、自他の命を守る方法や安全な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート パフォーマンス課題 考査	観察 ワークシート

※　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