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ｂ	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の次の年次に選択する科目です。
・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ようにし、生涯を通じて自らの健康課題を適切に理解し、改善していく資質や能力を学習します。
・ライフステージにおいての健康課題や保健・医療制度と、健康の保持増進のために環境や食品、労働などが深く関わっていることを学習します。

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）	〈生涯を通じる健康〉生涯の各段階における健康	思春期と健康	a:思春期における心身の発達や性的成熟に伴う身体面，心理面，行動面などの変化に関わり，健康課題が生じることがあることを理解できる。これらの変化に対応して，自分の行動への責任感や異性を理解したり尊重したりする態度が必要であること，及び性に関する情報等への適切な対処が必要であることを理解できる。（知識） b:生涯を通じる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）	〈生涯を通じる健康〉生涯の各段階における健康	結婚生活と健康	a:結婚生活について，心身の発達や健康の保持増進の観点から理解できる。受精，妊娠，出産とそれに伴う健康課題について理解できる。健康課題には年齢や生活習慣などが関わることについて理解できる。家族計画の意義や人工妊娠中絶の心身への影響などについても理解できる。結婚生活を健康に過ごすには，自他の健康に対する責任感，良好な人間関係や家族や周りの人からの支援，及び母子の健康診査の利用や保健相談などの様々な保健・医療サービスの活用が必要であることを理解できる。(知識) b:生涯を通じる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）	〈生涯を通じる健康〉 生涯の各段階における健康	加齢と健康	a:中高年期を健やかに過ごすためには，若いときから，健康診断の定期的な受診などの自己管理を行うこと，生きがいをもつこと，運動やスポーツに取り組むこと，家族や友人などとの良好な関係を保つこと，地域における交流をもつことなどが関係することを理解できる。高齢期には，加齢に伴い，心身の機能や形態が変化すること，その変化には個人差があること，疾病や事故のリスクが高まること，健康の回復が長期化する傾向にあることについて理解できる。高齢社会では，認知症を含む疾病等への対処，事故の防止，生活の質の保持，介護などの必要性が高まることなどから，保健・医療・福祉の連携と総合的な対策が必要であることを理解できる。（知識） b:生涯を通じる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）	〈生涯を通じる健康〉 労働と健康	労働災害と健康	a:労働による傷害や職業病などの労働災害は，作業形態や作業環境の変化に伴い質や量が変化してきたことを理解できる。労働災害を防止するには，作業形態や作業環境の改善，長時間労働をはじめとする過重労働の防止を含む健康管理と安全管理が必要であることを理解できる。（知識） b:生涯を通じる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）	〈生涯を通じる健康〉労働と健康	働く人の健康の保持増進	a:働く人の健康の保持増進は，職場の健康管理や安全管理とともに，心身両面にわたる総合的，積極的な対策の推進が図られることで成り立つことを理解できる。働く人の日常生活においては，積極的に余暇を活用するなどして生活の質の向上を図ることなどで健康の保持増進を図っていくことが重要であることを理解できる。（知識） b:生涯を通じる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。			
前期（5月）・後期（11月）	〈健康を支える環境づくり〉環境と健康	環境の汚染と健康	a:人間の生活や産業活動は，大気汚染，水質汚濁，土壌汚染などの自然環境汚染を引き起こし，健康に影響を及ぼしたり被害をもたらしたりすることがあるということについて理解できる。（知識） b:健康を支える環境づくりに関わる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，適切な整備や活用方法を選択し，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）	〈健康を支える環境づくり〉環境と健康	環境と健康に関わる対策	a:健康への影響や被害を防止するためには，汚染物質の排出をできるだけ抑制したり，排出された汚染物質を適切に処理したりすることなどが必要であることについて理解できる。に環境基本法などの法律等が制定されており，環境基準の設定，排出物の規制，監視体制の整備などの総合的・計画的対策が講じられていることについて理解できる。（知識） b:健康を支える環境づくりに関わる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，適切な整備や活用方法を選択し，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）	〈健康を支える環境づくり〉環境と健康	環境衛生に関わる活動	a:上下水道の整備，ごみやし尿などの廃棄物を適切に処理する等の環境衛生活動は，自然環境や学校・地域などの社会生活における環境，及び人々の健康を守るために行われていることについて理解できる。その現状，問題点，対策などを総合的に把握し改善していかなければならないことについて，安全で良質な水の確保や廃棄物の処理と関連付けて理解できる。（知識） b:健康を支える環境づくりに関わる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，適切な整備や活用方法を選択し，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）	〈健康を支える環境づくり〉食品と健康	食品の安全性	a：人々の健康を支えるためには，食品の安全性を確保することが重要であり，食品の安全性が損なわれると，健康に深刻な被害をもたらすことがあり，食品の安全性を確保することは健康の保持増進にとって重要であることについて理解できる。（知識） b：健康を支える環境づくりに関わる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，適切な整備や活用方法を選択し，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）	〈健康を支える環境づくり〉食品と健康	食品衛生に関わる活動	a：食品の安全性を確保するために，食品衛生法などの法律等が制定されており，様々な基準に基づいて食品衛生活動が行われていることや，食品の製造・加工・保存・流通など，各段階での適切な管理が重要であることについて理解できる。食品衛生に関わる健康被害の防止と健康の保持増進には，適切に情報を公開，活用するなど行政・生産者・製造者・消費者などが互いに関係を保ちながら，それぞれの役割を果たすことが重要であることについて理解できる。（知識） b：健康を支える環境づくりに関わる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，適切な整備や活用方法を選択し，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)	〈健康を支える環境づくり〉保健・医療制度及び地域の保健・医療機関	我が国の保健・医療制度	a:我が国には，人々の健康を支えるための保健・医療制度が存在し，行政及びその他の機関などから健康に関する情報，医療の供給，医療費の保障も含めた保健・医療サービスなどが提供されていることについて理解できる。（知識） b:健康を支える環境づくりに関わる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，適切な整備や活用方法を選択し，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(7月)・後期(1月)	〈健康を支える環境づくり〉保健・医療制度及び地域の保健・医療機関	地域の保健・医療機関の活用	a:健康を保持増進するためには，検診などを通して自己の健康上の課題を的確に把握し，地域の保健所や保健センターなどの保健機関，病院や診療所などの医療機関，及び保健・医療サービスなどを適切に活用していくことなどが必要であることについて理解できる。（知識） b:健康を支える環境づくりに関わる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，適切な整備や活用方法を選択し，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(7月)・後期(1月)	〈健康を支える環境づくり〉保健・医療制度及び地域の保健・医療機関	医薬品の制度とその活用	a:医薬品は，医療用医薬品，要指導医薬品，一般用医薬品の三つに大別され，承認制度によってその有効性や安全性が審査されており，販売に規制が設けられていることについて理解できる。疾病からの回復や悪化の防止には，個々の医薬品の特性を理解した上で，使用法に関する注意を守り，正しく使うことが必要であることについて理解できる。（知識） b:健康を支える環境づくりに関わる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，適切な整備や活用方法を選択し，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(7月)・後期(1月)	〈健康を支える環境づくり〉様々な保健活動や社会的対策	様々な保健活動や社会的対策	a:我が国や世界では，健康を支えるために，健康課題に対応して日本赤十字社などの民間の機関や,特定非営利活動法人(NPO)・非政府組織(NGO)の諸活動，世界保健機関などの国際機関等の保健活動や社会的対策が行われていることについて理解できる。（知識） b:健康を支える環境づくりに関わる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，適切な整備や活用方法を選択し，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（7・8月）・後期（1・2月）	〈健康を支える環境づくり〉　健康に関する環境づくりと社会参加	健康に関する環境づくりと社会参加	a:自他の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いた，健康に関する環境づくりが重要であることについて理解できる。一人一人が健康に関心をもち，健康を支える適切な環境づくりに積極的に参加していくことが必要であり，そのことが自分を含めた世界の人々の健康の保持増進につながることについて理解できる。（知識） b:健康を支える環境づくりに関わる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，適切な整備や活用方法を選択し，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
後期は前期と同様に実施する						

※　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