学校番号	３１０

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	「高等学校保健体育」改訂版　（第一学習社出版）						
副教材等	「保健体育ノート」改訂版（第一学習社出版）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

時代背景や文化、環境などさまざまな観点から「健康」というものに対しての理解を深め、自分自身の人生を豊かにする実践力を身につけよう。授業での知識を自分自身の人生設計に活かせるように努力しましょう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
生徒個人の健康・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を適切に管理し、改善してゆく資質や能力を育む。
【思考力、判断力、表現力等】
健康的な生活習慣を身につけたり、生活環境を守るための知識と実践力を高めたり、生涯を通じた健康作りの基礎を学習する。
【学びに向かう力、人間性等】
健康の保持増進のための実践力を育成し、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・安全について総合的に理解しているとともに、技能を身に付けている。	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しているとともに、目的や状況に応じて他者に伝えている。	生涯を通じて自他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ため学習に主体的に取り組もうとしている。

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 ・現代の感染症とその考え方	a：国民の健康課題や健康の考え方は，国民の健康水準の向上や疾病構造の変化に伴って変わってきていること。また，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理解している。 健康の保持増進には，ヘルスプロモーションの考え方を踏まえた個人の適切な意思決定や行動選択及び環境づくりが関わることを理解している。 感染症の発生や流行には，時代や地域によって違いがみられること。その予防には，個人の取組及び社会的な対策を行う必要があることを理解している。 b：現代社会と健康について，課題を発見し，健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに，それらを表現している。 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。	定期考査 確認テスト	ワークシート 定期考査 確認テスト	ワークシート

2学期	現代社会と健康	・生活習慣病などの予防と回復 ・喫煙、飲酒、薬物乱用防止と健康 ・精神疾患の予防と回復	a：健康の保持増進と生活習慣病などの予防と回復には，運動，食事，休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践や疾病の早期発見，及び社会的な対策が必要であることを理解している。 喫煙と飲酒は，生活習慣病などの要因になること。また，薬物乱用は，心身の健康や社会に深刻な影響を与えることから行ってはならないこと。それらの対策には，個人や社会環境への対策が必要であることを理解している。 精神疾患の予防と回復には，運動，食事，休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践するとともに，心身の不調に気付くことが重要であること。また，疾病の早期発見及び社会的な対策が必要であることを理解している。 b：現代社会と健康について，課題を発見し，健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに，それらを表現している。 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。	定期考査 確認テスト	ワークシート 定期考査 確認テスト	ワークシート

3学期	安全な社会生活	・安全な社会づくり ・応急手当	a: 安全な社会づくりには，環境の整備とそれに応じた個人の取組が必要であること。また，交通事故を防止するには，車両の特性の理解，安全な運転や歩行など適切な行動，自他の生命を尊重する態度，交通環境の整備が関わること。交通事故には補償をはじめとした責任が生じることを理解している。 適切な応急手当は，傷害や疾病の悪化を軽減できること。応急手当には，正しい手順や方法があること。また，応急手当は，傷害や疾病によって身体が時間の経過とともに損なわれていく場合があることから，速やかに行う必要があることを理解しているとともに、心肺蘇生法などの応急手当を適切に行う技能が身についている。 b: 安全な社会生活について，安全に関する原則や概念に着目して危険の予測やその回避の方法を考え，それらを表現している。 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。	定期考査 確認テスト	観察 ワークシート 定期考査 確認テスト	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