学校番号	３２７

令和８年度　保健体育科（普通科）

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　（大修館書店出版）						
副教材等	新高等保健体育ノート　改訂版　（大修館書店出版）						

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と考えられる健康課題を知り、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。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
・健康的な生活行動とはどのようなことか理解できるようになる。
【思考力、判断力、表現力等】
・身近な健康問題に興味をもち、その解決方法について考えることができるようになる。
【学びに向かう力、人間性等】
・健康や安全に対する社会的な取組みを知り、個人的な対応と関連づけて実践できるようになる。
・心と体を一体としてとらえ、健康・安全について総合的に理解する。

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	個人の健康保持増進に向けての知識を学び、他者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、健康課題解決に向けての技能を身につけるようにする。	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の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)
1学期	現代社会と健康	1.日本における健康課題の変遷 ①健康水準の変化 ②疾病構造の変化と要因	a:健康水準や疾病構造の変化による健康観を理解し、様々な要因により健康が成立していることを理解している。 b:健康の考え方を整理し、自他や社会の課題を発見している。また、データ分析により課題解決方法を整理し，ノート記述や説明をしている。 c:健康の考え方や課題解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	考査 ﾜｰｸｼｰﾄ	考査 アンケート 課題ﾌﾟﾘﾝﾄ	課題ﾌﾟﾘﾝﾄ 授業観察
		2.健康の考え方と成り立ち ①健康に関する考え方 ②健康の成り立ち要因	a:健康指標や疾病構造の変化などによる健康課題について理解している。 b:健康の考え方を整理し、自他や社会の課題を発見している。また、データ分析により課題解決方法を整理し，ノート記述や説明をしている。 c:健康の考え方や課題解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	考査 ﾜｰｸｼｰﾄ	考査 アンケート 課題ﾌﾟﾘﾝﾄ	課題ﾌﾟﾘﾝﾄ 授業観察
		3.ﾍﾙｽﾌﾟﾛﾓｰｼｮﾝと健康に関わる環境づくり ①ﾍﾙｽﾌﾟﾛﾓｰｼｮﾝの考え方 ②健康を守り、育てる環境	a:ヘルスプロモーションの考え方により、疾病リスクの軽減を含め、自己管理や環境づくりの重要性を理解している。 b:健康の考え方を整理し、自他や社会の課題を発見している。また、データ分析により課題解決方法を整理し，ノート記述説明をしている。 c:健康の考え方や課題解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	考査 ﾜｰｸｼｰﾄ	考査 アンケート 課題ﾌﾟﾘﾝﾄ	課題ﾌﾟﾘﾝﾄ 授業観察

		4. 健康に関する意思決定・行動選択 ①意思決定・行動選択と健康 ②意思決定・行動選択方法	a: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社会環境が関連していること理解している。 b:健康の考え方を整理し、自他や社会課題を発見している。また、データ分析により課題解決方法を整理し、ノート記述や説明をしている。 c:健康の考え方や課題解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	考査 ワークシート	考査 アンケート 課題プリント	課題プリント 授業観察
		5. 現代における感染症問題 ①変化する感染症 ②問題となっている感染症	a:感染症発生や流行の違い、新興感染症や再興感染症について理解している。 b:感染症予防について整理し自他や社会課題を発見している。また、ノート記述や説明をしている。 c:感染症予防について課題解決に向けた学習に自主体的に取り組もうとしている。	考査 ワークシート	考査 課題プリント	課題プリント 授業観察
		6. 感染症の予防 ①感染症予防の三原則 ②予防と蔓延防止対策	a:感染症予防の正しい情報整理、予防接種など社会的対策について理解している。 b:感染症発生の違い整理し、感染リスクを軽減するための個人及び社会的な対策に応用している。 c: 感染症予防について課題解決に向けた学習に自主体的に取り組もうとしている。	考査 ワークシート	考査 課題プリント	課題プリント 授業観察
		7. 性感染症・エイズの予防 ①性感染症・エイズとは？ ②予防対策	a:エイズ及び性感染症の原因及び予防や行動選択など社会対策を理解している。 b:性感染症発生の違い整理し、感染リスクを軽減するための個人及び社会的な対策に応用している。 c:感染症予防について課題解決に向けた学習に自主体的に取り組もうとしている。	考査 ワークシート	考査 課題プリント	課題プリント 授業観察

		8. 生活習慣病の予防と回復 ①生活習慣病とは？ ②予防と回復の取り組み	a:生活習慣病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、健康的な生活が必要であることや定期検診が必要であり予防対策も理解している。b:生活習慣病予防と回復について整理し、自他や社会課題を発見している。また、ノート記述や説明をしている。 c:生活習慣病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。	考査 ワークシート	考査 課題プリント	課題プリント 授業観察
2学期		9. 身体活動・運動と健康 ①運動と健康の関係 ②実践と社会環境の整備	a: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について理解している。 b:運動と生活習慣病の関係を整理し、自他や社会課題を発見している。また、ノート記述や説明をしている。 c:生活習慣病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。	考査 ワークシート	考査 アンケート 課題プリント	課題プリント 授業観察
		10. 食事と健康 ①食事と健康の密接な関係 ②食生活の実践と環境整備	a:食事と健康の関係、健康的な食生活について理解している。 b:食事と生活習慣病について整理し、自他や社会課題を発見している。また、ノート記述や説明をしている。 c:生活習慣病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。	考査 ワークシート	考査 アンケート 課題プリント	課題プリント 授業観察
		11. 休養・睡眠と健康 ①休養・睡眠と健康の関係 ②休養・睡眠の確保	a:休養・睡眠と健康の関係や休養・睡眠の確保について理解している。 b:休養・睡眠と生活習慣病について整理し、自他や社会課題を発見している。また、ノート記述や説明をしている。 c:生活習慣病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。	考査 ワークシート	考査 アンケート 課題プリント	課題プリント 授業観察

		12. がん予防と回復 ①がん予防と治療 ②がんに関する社会的取組	a:がんの種類及び生活習慣や細菌・ウイルス感染などの原因について理解している。 b:がんと生活習慣病予防について整理し、自他や社会課題を発見している。また、ノート記述や説明をしている。 c:生活習慣病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。	考査 ワークシート	考査 課題プリント	課題プリント 授業観察
		13. 喫煙と健康 ①喫煙による健康影響 ②喫煙開始の要因と依存性 ③たばこ問題への対策	a:喫煙は、生活習慣病などの要因であり、防止への正しい知識や健全な価値観の育成などを含め適切な対策について理解している。 b:喫煙の健康影響について整理し、自他や社会課題を発見している。また、ノート記述や説明をしている。 c:喫煙について、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。	考査 ワークシート	考査 アンケート 課題プリント	課題プリント 授業観察
		14. 飲酒と健康 ①健康影響や社会問題 ②飲酒開始要因と依存性 ③不適切な飲酒防止対策	a:飲酒は、生活習慣病などの要因であり、防止への正しい知識や健全な価値観の育成などを含め適切な対策について理解している。 b:不適切な飲酒の防止について整理し、自他や社会課題を発見している。また、ノート記述や説明をしている。 c:飲酒について、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。	考査 実習テスト ワークシート	考査 アンケート 課題プリント	課題プリント 授業観察
		15. 薬物乱用と健康 ①健康影響や社会問題 ②薬物乱用の開始要因 ③薬物乱用防止の対策	a:薬物乱用は、心身の健康や社会の安全などに対して深刻な影響を及ぼすことについて理解している。 b:薬物乱用の防止について整理し、自他や社会課題を発見している。また、ノート記述説明をしている。 c:薬物乱用について、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。	考査 ワークシート	考査 課題プリント	課題プリント 授業観察

		16. 精神疾患の特徴 ①精神疾患とは？ ②主な精神疾患と特徴	a:精神疾患とは、心理的・生物的・社会的機能の障害が原因となる精神活動の不全状態であり、うつ病・統合失調症・不安症・摂食障害など誰もが罹患しうることについて理解している。 b:精神疾患と健康について整理し、自他や社会の課題を発見している。また、ノート記述や説明をしている。 c: 精神疾患の予防とその回復について，課題の解決に向けた学習に自主体的に取り組もうとしている。	考査 ワークシート	考査 課題プリント	課題プリント 授業観察
		17. 精神疾患への対応 ①早期発見とセルフケア ②助けを求めることの大切さ ③心の健康社会の実現へ	a:精神疾患の予防と回復には、早期発見と治療によるストレス緩和が重要性であることを理解している。また、専門家相談などの社会環境整備や偏見や差別について正しく理解している。 b:精神疾患への対応と心の健康について整理し、自他や社会の課題を発見している。また、ノート記述や説明をしている。 c: 精神疾患の予防とその回復について，課題の解決に向けた学習に自主体的に取り組もうとしている。	考査 ワークシート	考査 課題プリント	課題プリント 授業観察
3 学 期		1. 事故の現状と発生要因 ①事故と被害 ②事故発生に関連する要因	a: 事故発生は、状況把握及び判断，行動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の関連について理解している。 b: 安全な社会づくりについて、個人及び社会生活と関連付け自他や社会の課題を発見している。また、ノート記述や説明をしている。 c: 安全な社会づくりについて、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。	考査 ワークシート	考査 課題プリント	課題プリント 授業観察

		2. 交通事故防止の取り組み ①交通事故防止の取り組み ②交通事故での責任と補償	a:交通事故防止ためには、自他の生命を尊重、心身状態や環境、車両特性などを把握し適切な行動や交通環境整備が必要であることについて理解している。 b:交通安全についての知識を基に事故危険を予測し回避するための自他や社会の取組を考えノート記述や説明をしている。 c: 安全な社会づくりについて、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。	考査 ワークシート	考査 課題プリント	課題プリント 授業観察
		3. 安全な社会の形成 ①自他の安全確保する行動 ②安全への社会的取り組み	a:安全社会形成には、法的整備や適切な行動及び地域連携が必要であることについて理解している。 b:安全な社会形成について自他や社会の取組を考えノート記述や説明をしている。 c: 安全な社会づくりについて、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。	考査 実習テスト ワークシート	考査 課題プリント	課題プリント 授業観察
		4. 応急手当と救急医療体制 ①応急手当の意義 ②救急医療体制の仕組み	a:適切な応急手当の手順や方法、救急体制の知識を理解している。 b:応急手当について、自他や社会の課題を発見し、ノート記述や説明をしている。 c:応急手当について、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。	考査 実習テスト ワークシート	考査 課題プリント	課題プリント 授業観察
		5. 心肺蘇生法 ①心肺蘇生法の意義 ②心肺蘇生法の行い方	a:心肺蘇生、AED 使用方法の手順について理解し、実習においても実施できる。 b:心肺蘇生、AED 使用方法について自他や社会の課題を発見し、ノート記述や説明をしている。 c:心肺蘇生法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。	考査 実習テスト ワークシート	考査 課題プリント	課題プリント 授業観察
		6. 日常的な応急手当 ①日常的なけがの応急手当 ②熱中症の予防と応急手当	a:基本的な応急手当の方法や手順及び熱中症予防を理解し応急手当ができる。 b:応急手当について課題の解決に向けた学習に主体的に取り組	考査 実習テスト ワークシート	考査 課題プリント	課題プリント 授業観察

			もうとしている。 c:応急手当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。			

※　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