※令和４年度以降入学生用

学校番号	３０１

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」　（第一学習社出版）						
副教材等	なし						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

健康的で豊かな生活を営むための知識、技能を身につけてください。
教科書の内容だけでなく、様々なことを取り扱いますので、積極的・主体的に自分の興味関心をもって授業を受けてください。

2　学習の到達目標

１．健康に生活するために必要な技能を身に着ける。（知識及び技能）
２．健康についての課題を発見し、その解決に向けた考えを互いに伝え合う力を養う。（思考力、判断力、表現力等）
３．生涯を通じて健康な生活を営むことができる態度を養う。（学びに向かう力、人間性等）

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、明るく豊かで活力の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。			

※令和４年度以降入学生用

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	第1節　健康の考え方 1. 国民の健康水準の向上と変化する健康課題	a: 日本の健康水準が、科学技術や経済の発展に伴って向上してきたこと、病気の傾向が変化してきていることを理解する。 b: 日常生活において、自らの健康を考えて、病気を予防しようと努めることができる。 c: 身の回りや日常生活における病気の傾向、わが国の健康水準について調べることができる。	期末考査		
		2. 健康の保持増進とヘルスプロモーション	a: 健康の増進のために、積極的な健康づくりである「ヘルスプロモーション」が重要になってきていることを知り、そのためのわが国や世界各国での取り組みについての理解を深める。 b: 健康増進の取り組みについて、自らの生活に当てはめて考え、積極的に健康増進を図ろうとすることができる。 c: ヘルスプロモーションとはどのような概念なのかについて理解し、健康を保持・増進するのに必要な環境について調べることができる。			
		第2節　現代の感染症とその予防 1. 感染症の予防	a: 感染症が発症する仕組みや、感染症の種類を知り、感染症の予防には適切な対策が必要であることについての理解を深める。 b: 感染症の現状を知り、予防するための方策について考えるとともに、人権への配慮ができる。 c: 感染症の成立の仕組みを理解し、日常生活のなかでの感染症予防に役立てることができる。			

※令和４年度以降入学生用

1学期		2. 性感染症とその予防	a: 性感染症について正しい知識をもち、感染経路やその予防法についても理解を深める。 b: 性感染症を予防するための方策について考えるとともに、人権への配慮ができる。 c: 性感染症とその予防や治療についての情報を、教科書などから積極的に調べることができる。			
2学期		第3節　生活習慣病などの予防と回復 1. 生活習慣病の予防 2. 食事と健康	a: 現代の死因の大部分を占める生活習慣病について、原因とその予防に対する対策についての理解を深める。 b: 自らの生活習慣をかえりみて、生活習慣病予防のための適切な行動を選択することができる。 c: 生活習慣病の要因についての情報を集め、自らの生活習慣の改善に役立てることができる。 a: 健康を保持・増進するとともに、生活習慣病を予防するために、基本的な生活習慣である「食事」の意義や役割についての理解を深める。 b: 生活習慣病とのかかわりで、健康的な生活習慣としての「食事」のあり方を考えることができる。 c: 食事の重要性を理解し、「食べること」の意義や食事の文化について調べることができる。		ワークシート① ワークシート②	振り返りシート① 振り返りシート②

※令和４年度以降入学生用

2学期		3. 健康と運動・休養・睡眠	a: 「食事」とともに、基本的な生活習慣としての「運動・休養・睡眠」を重視し、その役割や実践方法についての理解を深める。 b: 生活習慣病予防との関連で運動を捉え、運動の種類や方法を適切に選択することができる。また、肉体的な疲労のみでなく、精神状態の維持などのための「休養・睡眠」のあり方を考えることができる。 c: 日常生活のなかに積極的に運動を取り入れようとすることができる。また、休養・睡眠の果たす役割の重要性を知るとともに、人間の日内リズムについて、積極的に学習できる。			
		4. がんの発生と予防 第4節　喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 1. 喫煙と健康	a: がんの発生のメカニズム、発がん物質、また発がんの原因となる行動を知り、その予防と治療法についての理解を深める。 b: 自分の周囲にある発がん物質を回避するための行動を、適切に選択することができる。 c: がんの予防について、生活習慣との関わりを相互に考えることができる。 a: 喫煙者本人のみにとどまらない、喫煙による健康被害について、正しく理解することができる。また、未成年者の喫煙による健康への影響について正しく理解することができる。 b: 喫煙による健康への影響だけでなく、喫煙マナーのあり方についても考えることができる。 c: 喫煙による心身への害についての情報や喫煙問題への対策などを、教科書などから積極的に調べることができる。			

※令和４年度以降入学生用

		2. 飲酒と健康 3. 薬物乱用とその防止	a: 飲酒による心身の健康や胎児への影響について、正しく理解することができる。また、未成年者の飲酒による健康への影響について正しく理解することができる。 b: 飲酒による身体器官への影響だけでなく、精神的な影響についても考えることができる。 c: 飲酒による心身への害についての情報を、教科書などから積極的に調べることができる。 a: 薬物乱用による心身の健康や社会的な影響について、正しく理解することができる。 b: 薬物乱用を防ぐためには、どのような意識をもつことが重要であるかを考えることができる。 c: 薬物乱用による心身への害や薬物ごとの特徴を、積極的に調べることができる。		ワークシート①	振り返りシート①
3学期		第5節　精神疾患の予防と回復 1. 脳と神経の働き 2. 欲求不満と適応機制	a: 大脳の各部の働きによる行動、精神活動に関する正しい知識をもつことができる。 b: 自らの行動と、そのときの脳の働きについて、関連づけて考えることができる。 c: 大脳を中心とした身体の機能調節についての情報を積極的に収集し、学習することができる。 a: 欲求の種類について正しい知識をもつことができる。また、適応機制ついて、正しい知識をもつことができる。 b: 欲求不満を回避するために自らがとった行動を、適応機制と関連づけて考えることができる。 c: 人間がもつ欲求や欲求への耐性について、自らの体験などと照らし合わせて、積極的に調べることができる。			

※令和４年度以降入学生用

		3. 心の健康と精神疾患 4. 精神疾患の予防と回復のために	a: 心の健康について正しい知識をもつことができる。また、精神疾患にはどのようなものがあるのかについて、正しい知識をもつことができる。 b: 心の不調について、自らの体験と関連づけて考えることができる。 c: おもな精神疾患やその症状についての情報を積極的に収集し、学習することができる。 a: 心と体のつながりを知り、心の健康を保つための方法について正しい知識をもつことができる。また、精神疾患からの回復のために行われている支援などについて、正しい知識をもつことができる。 b: 精神疾患の予防と回復について、習得した知識をもとに心身の健康を保つための行動や対策について考えることができる。 c: 心と体のつながりについて、自らの体験などに照らし合わせて考えるとともに、精神疾患からの回復についての情報を積極的に調べることができる。			
	安全な社会生活	第1節　安全な社会づくり 1. 交通事故と安全の確保 2. 安全・安心な社会づくり	 a: 人・環境・車両の3つの要因によって発生する交通事故と、運転者の責任について正しい知識をもつことができる。 b: 交通事故を防止するために必要な行動について知り、事故を回避するための、適切な行動を選択できる。 c: 交通事故の原因や運転時の身体機能の変化について、積極的に調べることができる。 a: 安全な社会づくりのために行われている対策や、安全確保のための必要な条件について正しく理解することができる。 b: 安全・安心な社会づくりのために行われている対策について知り、安全に暮らすための行動を適切に選択することができる。 c: 安全に暮らすための対策について積極的に調べることができる。			

※令和４年度以降入学生用

		第2節　応急手当 1. 適切な応急手当の手順 2. 心肺蘇生法の実践	a: 応急手当の第一段階である観察の手順について、正しい知識をもつことができる。 b: 実際の手当が必要な傷病者に遭遇した場合に、必要な行動を適切に選択することができる。 c: 傷病者に対する観察の手順について、実習などを通じて確実に身につけようとすることができるとともに、AEDの効果について積極的に調べることができる。 a: 心肺蘇生法の手法について、正しい知識と技能を身につけることができる。 b: 心肺蘇生法が必要な傷病者に対して、必要な行動を適切に選択することができる。 c: 傷病者を救命するために行う胸骨圧迫・AEDの使用法・気道の確保・人工呼吸について、実習などを通じて確実に身につけようとすることができる。		ワークシート②	振り返りシート②
		3. 日常的な応急手当	a: けがや熱中症に対する応急手当やその予防法について、正しい知識を身につけることができる。 b: 応急手当が必要な傷病者に対して、傷病に応じた手当の手法を適切に選択することができる。 c: けがの状態に応じた応急手当の手法について、自らが経験したことなどと照らし合わせて、積極的に学習できる。			

※　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