学校番号	1301

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	「現代高等保健体育」（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）

・健康や安全について理解しよう。
・健康的な生活行動について学ぼう。
・健康課題を知り、個人や社会の取り組みを知りその解決方法を考えよう。
・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ろう。

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。

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	・健康を保持増進するための課題や個人生活及び社会生活における健康・安全課題の解決に役立ち、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくための基礎的な事項を理解している。	・健康を保持増進するための課題や個人生活及び社会生活における健康・安全課題についての解決をめざして、知識を活用した学習活動などにより、総合的に考え、判断し、それらを表している。	・健康を保持増進するためには、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくことが重要であることに関心を持ち、個人生活及び社会生活における健康・安全課題について、意欲的に学習に取り組もうとする。
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)
ステージ1	生涯を通じる健康	思春期と健康 1.思春期についてはさまざまな考え方がある 2.思春期はさまざまな要因から成り立っている	a:思春期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説明したり、記述したりすることができる b:思春期について、理解したこと、自身の考えを基に課題を見つけたり、整理したり、説明することができる c:思春期とは何かについて資料を探したり、見たり読んだりするなどの学習活動に取り組もうとする	・確認テスト	プリントの記述	・受講態度の観察 ・自己評価
		性への関心・欲求と性行動 1.性の問題は時代とともに変化する	a:性意識の男女差や、性情報が性行動の選択に影響を及ぼすことを説明したり、記述したりすることができる b:日本の性文化の背景について考え、自身の考えを整理し、説明することができる c:性について調べたり、資料を見たり読んだりするなどの学習活動に取り組もうとする	・確認テスト	プリントの記述	・受講態度の観察 ・自己評価
		妊娠・出産と健康 1.適切な意思決定・行動選択は重要である 2.適切な意思決定・行動選択するために	a:妊娠・出産に関して適切な意思決定や行動選択を行う過程について理解できる b:具体的な事例などと比較したり分析したりする。また、筋道を立てて説明することができる c:妊娠に至る過程の意思決定や行動選択に関連している要因を調べるなどの学習活動に取り組もうとする	・確認テスト	ノート、プリントの記述	・受講態度の観察 ・自己評価
		妊法と人工妊娠中絶 1.安全で確実な避妊法を選ぶ必要がある 2　人工妊娠中絶は女性にとって大きな負担となる	a:家族計画の意義と適切な避妊法について説明したり、記述したりすることができる b:人工妊娠中絶について課題を見つけたり、説明したりすることができる c:色々な避妊法について調べたりするなどの学習活動に取り組もうとする	・確認テスト	プリントの記述	・受講態度の観察 ・自己評価

	現代社会と健康	健康の考え方と成り立ち 1.健康についてはさまざまな考え方がある 2.健康はさまざまな要因から成り立っている	a:「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説明したり、記述したりすることができる。 b:「健康」について、理解したこと、自身の考えを基に課題を見つけたり、整理したり、説明することができる。 c:「健康」とは何かについて資料を探したり、見たり読んだりするなどの学習活動に取り組もうとする。	・確認テスト	プリントの記述	・受講態度の観察 ・自己評価
		私たちの健康のすがた 1.わが国の健康水準は向上を続けてきた 2.健康問題は時代とともに変化する	a:健康水準や疾病構造の変化に伴って「健康のすがた」が変わってきていることを理解し、新たな健康課題について知る。 b:健康水準向上の背景について考え、自身の考えを整理し、説明することができる。 c: 健康水準の向上について健康指標を調べたり、資料を見たり読んだりするなどの学習活動に取り組もうとする。	・確認テスト	プリントの記述	・受講態度の観察 ・自己評価
		健康に関する意思決定・行動選択 1.適切な意思決定・行動選択は重要である 2.適切な意思決定・行動選択するために 3.健康にかかわる環境づくりが重要である	a:適切な意思決定や行動選択を行う過程について理解し、個人の力だけでなく健康にかかわる環境づくりについて記述、説明することができる。 b:個人、社会生活や事例などと比較したり分析したりする。また、筋道を立てて説明することができる。 c:健康を保持増進する時の意思決定や行動選択に関連している要因を調べるなどの学習活動に取り組もうとする。	・確認テスト	プリントの記述	・受講態度の観察 ・自己評価

		生活習慣とその予防 1.生活習慣と関連の深い病気を生活習慣病という 2.生活習慣病を予防しよう	a:生活習慣病の例をあげ、なぜ生活習慣病と呼ばれるのかを理解し、その予防法について記述、説明できる。 b:生活習慣病の要因と自身の日常の生活行動を比較・分析し、課題を見つけたり、説明したりすることができる。 c:日常の生活行動と生活習慣病について調べたりするなどの学習活動に取り組もうとする。	・確認テスト	プリントの記述	・受講態度の観察 ・自己評価
ステージ2	現代社会と健康	がんの原因と予防・治療・回復 1.増加傾向にあるがんはさまざまな原因が考えられる 2.がんの治療法や回復後の社会復帰までの取り組み	a:がんの種類や原因・治療法や緩和ケアについて説明したり記述したりすることができる。 b:がんの予防にはどのような手段があるのかを考え、意見交換することができる。がんの一次予防と二次予防について例をあげて説明することができる。 c:がんについて資料を探したり、見たり、読んだりするなどの学習活動に取り組もうとする。	・確認テスト	プリントの記述	・受講態度の観察 ・自己評価
		運動・休養と健康 1.適度な運動が健康をつくる 2.休養が疲労を回復し、活力をよみがえらせる	a:健康づくりのための運動や休養の必要性について理解し、健康によい運動の行い方・休養の取り方を説明・記述することができる。 b:運動が健康に及ぼす影響について調べたことを基に、自身の生活と比較・分析することができる。 c:健康な生活を送る上での運動の意味について多様な運動の種類やその効果について調べ、まとめるなどの学習活動に取り組もうとする。	・確認テスト	プリントの記述	・受講態度の観察 ・自己評価

		喫煙と健康 1.喫煙は、健康に大きな影響をもたらす 2.喫煙を始めるとなかなかやめられなくなる 3.たばこ対策は全世界で進められている	a:喫煙者やその周囲の人に起こる健康被害について理解し、日本や世界各国における喫煙対策について例を上げ、説明することができる。 b:「喫煙」がもたらす健康被害について自身の生活や社会生活の事例を基に喫煙対策について分析することができる。 c:「喫煙」による健康被害や、有害物質について調べたり、資料を見たり読んだりするなどの学習活動に取り組もうとする。	・確認テスト	プリントの記述	・受講態度の観察 ・自己評価
		飲酒と健康 1.アルコールは、脳や体に影響を及ぼす 2.長期間の過度の飲酒は多くの問題を引き起こす 3.さまざまな飲酒対策がおこなわれている	a:飲酒による短期的影響と長期的欲求について理解し、健康問題に対する個人や社会環境への対策の例を挙げるなどの説明及び記述ができる。 b:飲酒による健康影響について設定された課題に対して自身の考えや課題解決策を導き出すことができる。 c:アルコールが脳や体にどのような影響を及ぼすか、またその健康影響について調べるなどの学習活動に取り組もうとする。	・確認テスト	プリントの記述	・受講態度の観察 ・自己評価
		薬物乱用と健康 1.「1 回だけ」でも薬物は人生を台なしにする 2.自分の周囲や社会にも薬物は悪影響をもたらす 3.薬物には多面的な対策が必要である	a:薬物乱用が心身の健康や社会に与える影響について理解し、その防止に向けた個人や社会環境への対策について説明、記述することができる。 b:薬物乱用が個人及び周囲の人々、社会にも影響があることを知り、自身でできる薬物乱用への対策について考え、発表することができる。 c:薬物乱用について資料を探したり、見たり、読んだりするなどの学習活動に取り組もうとする。	・確認テスト	プリントの記述	・受講態度の観察 ・自己評価

ステージ3	現代社会と健康	感染症とその予防 1.病原体が原因の病気を感染症という 2.問題となる感染症は変化してきている 3.感染症の予防は、社会と個人で取り組む	a:感染症問題に関して例をあげて説明したり、感染症の予防対策について、個人でできる対策と社会的な対策について分類して、記述・説明できる。 b:感染症を予防し流行を防ぐためにはどのような対策が必要か、個人でできる対策、社会的な対策に分類して考えることができる。 c:感染症について調べ、現在どのような感染症があるのか、また、流行しているのかを調べたり、発表するなどの学習活動に取り組もうとする。	・確認テスト	プリントの記述	・受講態度の観察 ・自己評価
		性感染症・エイズとその予防 1.性感染症・エイズが若者の間で問題となっている 2.性感染症・エイズは予防できる	a:性感染症・エイズとその予防には、社会的な対策を前提とした個人の取組が必要であることについて理解し、説明や記述することができる。 b:性感染症・エイズの現状を知り、感染拡大の理由やどのように予防するのかを考え、意見交換することができる c:性感染症・エイズとその予防について課題の解決に向けての調べものや、意見交換・話合いなどの学習活動に取り組もうとする。	・確認テスト	プリントの記述	・受講態度の観察 ・自己評価

※　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