学校番号	312

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	現代高等保健体育ノート　（大修館書店）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・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を適切に管理し、改善していく術を身につけさせたい。
・生涯の各段階において健康についての課題があり、それらの課題に適切に対応する力を身につけさせたい。
・社会生活における健康の保持増進には、運動や休養、食事や飲酒・喫煙との関わり等の生活習慣が深くかかわっていることを理解させたい。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
・心と体を一体として捉え、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的な実践を通して知識及び技能を身につける。
【思考力、判断力、表現力等】
・健康増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、思考力、判断力、表現力を身につける。
【学びに向かう力、人間性等】
・明るく豊かで活力のある生活を営む態度を育て、生涯にわたって計画的に運動に楽しむ資質や能力を育てる。

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	生涯にわたって健康に生きていくためには、生涯の各段階と健康とのかかわりを踏まえて、場面に応じた意思決定や行動選択が不可欠であることを理解している。	生涯を通じて健康を適切に管理し、改善していくために、各段階に応じた対策を自ら工夫して考えている。 健康の保持増進のために、自らの取り組みだけでなく、世界や周囲の取り組みについても気づいている。	自らの健康に関心を持ち、ノートやプリントに知識をしっかりとまとめたり、考えたことを発表したりして授業に積極的に取り組んでいる。

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	健康についての考えか方と成り立ち 健康については、さまざまな考え方がある 健康はさまざまな要因から成り立っている 私たちの健康のすがた わが国の健康水準は向上を続けてきた 健康問題は時代とともに変化する 生活習慣病の予防と回復 生活習慣と関連の深い病気を生活習慣病という 生活習慣病を予防しよう がんの原因と予防 がんとその種類 がんの予防 がんの治療と回復 がんの治療と緩和ケア がんとともに生きる社会づくり 運動と健康 適度な運動が健康をつくる 休養が疲労を回復し、活力をよみがえらせる 食事と健康 食事は健康の基礎である 健康的な食事をとろう 休養・睡眠と健康	a: 生活習慣病を予防する方法を２つに分けて説明できる。 喫煙が人に引き起こす害を理解している 日本や世界における喫煙対策の例をあげることができる。 b: わが国の健康水準の変化とその背景について考えている。 ヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境づくりの特徴を説明できる。 c: 授業に積極的に参加し、プリントやノートに書き写せている。	・ペーパーテスト	・ペーパーテスト ・授業プリント	・授業プリント ・授業観察

		健康からみた休養の意義 健康からみた睡眠の意義 喫煙と健康 喫煙は、健康に大きな影響をもたらす 喫煙を始めるとなかなかやめられなくなる たばこ対策は全世界で進められている				

2学期	現代社会と健康	飲酒と健康 アルコールは、脳や体に影響を及ぼす 長期間の過度の飲酒は、多くの問題を引き起こす さまざまな飲酒対策がおこなわれている 薬物乱用と健康 「1回だけ」でも薬物は人生を台なしにす る 自分の周囲や社会にも薬物は悪影響をもたらす 精神疾患の特徴 精神疾患の要因と種類 精神保健の今日的課題 精神疾患の予防 日常生活における精神疾患の予防 精神疾患の早期発見・早期治療 精神疾患からの回復 専門家による支援と治療 社会環境の整備 現代の感染症 感染症とは さまざまな感染症 感染症の予防 病原体が原因の病気を感染症という 問題となる感染症は変化してきている 性感染症・エイズとその予防 性感染症・エイズが若者の間で問題となっている 性感染症・エイズは予防できる 健康に関する意思決定・行動	a: 日本や世界では性感染症の疾患率が広がり続けていることについて理解している。 a.性感染症、エイズの予防対策について、個人と社会に分けて説明ができる。 b: 自らの健康を保持増進するために、地域の保健所や保健センター、医療機関及び医療サービスが活用できることを知っている。 飲酒・薬物の危険性を学び説明できる。 c: 授業に積極的に参加し、プリントやノートに書き写せている。	・ペーパーテスト	・ペーパーテスト ・授業プリント	・授業プリント ・授業観察

		選択 　意思決定・行動選択とそれに影響を与える要因 適切な意思決定・行動選択を実現する工夫 健康に関する環境づくり 　健康を保持増進するための環境				
3学期	現代社会と健康	事故の現状と発生要因 　事故とその被害 　事故発生に関連する要因 安全な社会の形成 　自他の安全を確保する行動 安全を確保する社会の取り組み 交通における安全 　交通事故防止のための取り組み 交通事故と運転者の責任 応急手当の意義とその基本 　応急手当の意義 　応急手当の手順 日常的な応急手当 　けがに応じた応急手当 　熱中症の応急手当 心肺蘇生法 　心肺蘇生法の意義と方法	a: 心臓・呼吸の停止、多量出血の場合、時間の経過とともに死亡率があがるため、早期に蘇生法を行う必要があることを理解している。 a. 熱中症の際の適切な応急手当を説明できる。 a.胸骨圧迫、AED の装着と操作の手順を理解している。また実践できる。 b: 応急手当が必要である場面に遭遇した時、積極的に参加すべき理由を知っている。 b.人命救助のため、自分たちが身につけておくべき知識や応急手当について考えている。 c: 授業に積極的に参加し、プリントやノートに書き写せている。	・ペーパーテスト	・ペーパーテスト ・授業プリント	・授業プリント ・授業観察

※　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