※令和４年度以降入学生用

学校番号	3021

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）

社会の変化の中で、私たちの健康についての考え方や、運動やスポーツに対する考え方も変わってきました。保健体育の学習を通じてこれらの考え方をさらに深め、自らの日々の生活に、さらには今後の人生においても、学んだことを役立てていきましょう。皆さんが保健体育に関わる大切な知識を理解し、何ができるようになるかを基礎とし、その上で「どのように社会や世界とかかわり、よりよい人生を送ることができるか」を考えられる強く柔軟な心と体つくりにつなげていきましょう。

２　学習の到達目標

保健の見方・考え方を働かせ，合理的，計画的な解決に向けた学習過程を通して，生涯を通じて人々が自らの健康や環境を適切に管理し，改善していくための資質・能力を次のとおり育成する。

(1) 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。

(2) 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。

(3) 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・安全について理解を深め，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するとともに，目的や状況に応じて他者に伝えることができている。	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，明るく豊かで活力ある生活を営む態度を身に付けている。

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。

※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	健康の考え方と成り立ち 私たちの健康のすがた 生活習慣病の予防と回復	a:さまざまな健康の考え方について理解している。生活習慣病の種類と要因について理解している。 b:わが国の現在の健康問題について例をあげて説明できている。生活習慣病の予防について例をあげて説明できている。 c:健康に関する課題を解決する学習に主体的に取り組んでいる。	定期考査 小テスト ﾜｰｸｼｰﾄ レポート 発表	定期考査 小テスト ﾜｰｸｼｰﾄ レポート 発表	ﾜｰｸｼｰﾄ レポート 発表 観察
		がんの原因と予防 がんの治療と回復	a:がんの種類や原因、がんのおもな治療法や緩和ケアについて理解している。 b:がん検診の普及などの社会的な対策について説明できている。 c:健康に関する課題を解決する学習に主体的に取り組んでいる。	定期考査 小テスト ﾜｰｸｼｰﾄ レポート 発表	定期考査 小テスト ﾜｰｸｼｰﾄ レポート 発表	ﾜｰｸｼｰﾄ レポート 発表 観察
		運動と健康 食事と健康 休養・睡眠と健康	a:運動、食事、休養・睡眠と健康との関係について理解している。 b:健康的な運動のしかた、食事のとり方、睡眠のしかたについて説明できている。 c:健康に関する課題を解決する学習に主体的に取り組んでいる。	定期考査 小テスト ﾜｰｸｼｰﾄ レポート 発表	定期考査 小テスト ﾜｰｸｼｰﾄ レポート 発表	ﾜｰｸｼｰﾄ レポート 発表 観察
2学期	現代社会と健康	喫煙と健康 飲酒と健康 薬物乱用と健康	a:喫煙・飲酒・薬物乱用による心身の健康への影響について理解している。 b:喫煙の周囲への影響や薬物乱用が社会に及ぼす影響について説明できている。 c:社会における受動喫煙防止や薬物乱用防止への取り組み対策に関する学習に主体的に取り組んでいる。	定期考査 小テスト ﾜｰｸｼｰﾄ レポート 発表	定期考査 小テスト ﾜｰｸｼｰﾄ レポート 発表	ﾜｰｸｼｰﾄ レポート 発表 観察
		精神疾患の特徴 精神疾患の予防 精神疾患からの回復	a:精神疾患の症状と予防、治療について理解している。 b:精神疾患の早期発見のために必要なことについて説明できている。 c:精神疾患の回復のために必要な社会環境に関する学習に主体的に取り組んでいる。	定期考査 小テスト ﾜｰｸｼｰﾄ レポート 発表	定期考査 小テスト ﾜｰｸｼｰﾄ レポート 発表	ﾜｰｸｼｰﾄ レポート 発表 観察

※令和４年度以降入学生用

	現代社会と健康	現代の感染症 感染症の予防 性感染症・エイズとその予防	a:感染症とその予防について理解している。性感染症・エイズとほかの感染症の異なる点について理解している。 b:感染症の潜伏期間と感染力、感染症が流行する要因について説明できている。 c:感染症に対する社会の対策に関する学習に主体的に取り組んでいる。	定期考査 小テスト ﾜｰｸｼｰﾄ レポート 発表	定期考査 小テスト ﾜｰｸｼｰﾄ レポート 発表	ﾜｰｸｼｰﾄ レポート 発表 観察
		健康に関する意思決定・行動選択 健康に関する環境づくり	a:健康に関する意思決定・行動選択に影響を与える要因について理解している。社会環境の健康への影響について理解している。 b:ヘルスプロモーションの考え方に基づく環境づくりの特徴について説明できている。 c:健康に関する課題を解決する学習に主体的に取り組んでいる。	定期考査 小テスト ﾜｰｸｼｰﾄ レポート 発表	定期考査 小テスト ﾜｰｸｼｰﾄ レポート 発表	ﾜｰｸｼｰﾄ レポート 発表 観察
３学期	安全な社会生活	事故の現状と発生要因 安全な社会の形成 交通における安全	a:交通事故の被害の実態について理解している。 b:交通事故防止の取り組みと交通環境の整備について説明できている。 c:すべての人たちの安全を確保するために必要な環境整備に関する学習に主体的に取り組んでいる。	定期考査 小テスト ﾜｰｸｼｰﾄ レポート 発表	定期考査 小テスト ﾜｰｸｼｰﾄ レポート 発表	ﾜｰｸｼｰﾄ レポート 発表 観察
		応急手当の意義とその基本 日常的な応急手当 心肺蘇生法	a:応急手当の手順や方法について理解している。心肺蘇生法の方法と手順について理解している。 b:応急手当の意義について説明できている。傷病者を発見したときに確認・観察するポイントを説明できている。 c:日常的な怪我や熱中症の応急手当や心肺蘇生法に関する学習に主体的に取り組んでいる。	定期考査 小テスト ﾜｰｸｼｰﾄ レポート 発表	定期考査 小テスト ﾜｰｸｼｰﾄ レポート 発表	ﾜｰｸｼｰﾄ レポート 発表 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