学校番号	218

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　（大修館出版）						
副教材等	現代高等保健体育ノート　（大修館出版）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・心身の健康について理解し、自ら健康を守り高める力を身につけよう。
・身近な健康課題に気づき、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を知ろう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
個人や社会の健康課題について基礎的な内容を理解している。
【思考力、判断力、表現力等】
個人や社会の健康課題について自分の考えを適切に表現できる。
【学びに向かう力、人間性等】
自身の健康や社会環境に関心をもち、健康の保持増進に努めようとする姿勢を身につける。

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)
1学期	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。	テスト 課題学習の成果物	ワークシート ブレインストーミングの成果物	授業観察 レポート
		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。	テスト 課題学習の成果物	ワークシート	授業観察 レポート

		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: 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。 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: 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。	テスト 課題学習の成果物	ワークシート	授業観察 レポート
		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: 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 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: 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。	テスト 課題学習の成果物	ワークシート	授業観察 レポート
		がんの原因と予防・治療と回復 1. がんとその種類 2. リスク軽減と一次予防 3. がんの早期発見、早期治療 4. がんの社会的対策	a:がんの種類や原因について説明できる。 b:がんの一次予防と二次予防について説明できる。 c:がんのおもな治療法や緩和ケアについて説明できる。 d:がんの検診の普及や情報サービスの整備などの社会的な対策について説明できる。	テスト 課題学習の成果物	ワークシート ディスカッション	授業観察 レポート

		運動・食事・休養・睡眠と健康 1. 運動の重要性 2. 健康に関わる運動の課題 3. 食事の重要性 4. 不適切な食事と健康 5. 休養の重要性 6. 健康のよい休養の取り方	a:健康と運動の関係について説明できる。食事と健康の関係について説明できる。睡眠と休養の関係及び適切な休養の取り方について説明できる。 b：目的に応じた健康的な運動、食事、睡眠のしかたについて例をあげて説明できる。 c:自らの健康を他者を含めて、運動、食事、睡眠、休養と改善できるようにしていくことができる。	テスト 課題学習の成果物	ワークシート ディスカッション	授業観察 レポート
		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」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。 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	テスト 課題学習の成果物	ワークシート ディスカッション	授業観察 レポート

		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: 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 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: 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。	テスト 課題学習の成果物	ワークシート ディスカッション	授業観察 レポート
2学期	現代社会と健康	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。	テスト 課題学習の成果物	ワークシート ロールプレイングによる班別発表等	授業観察 レポート

		精神疾患の特徴と予防、回復 1. 精神疾患の要因と種類 2. 精神保健の今日的課題 3. 日常生活における精神疾患の予防 4. 精神疾患の早期発見・早期治療 5. 社会環境の整備	a:精神疾患の例をあげ、発病の要因と主な症状について説明できる。現代社会における精神保健の課題を挙げることができる。 b:精神疾患を予防する方法について説明できる。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る。 c:精神疾患の治療について例をあげて説明できる。精神疾患の適切な治療や回復のためには、どのような社会環境が必要か説明できる。	テスト 課題学習の成果物	ワークシート ロールプレイングによる班別発表等	授業観察 レポート
3学期	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。	テスト 課題学習の成果物	ワークシート ディスカッション	授業観察 レポート

	現代社会と健康	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。	テスト 調べ学習	ワークシート ディスカッション	授業観察 レポート
		健康に関する意思決定・行動選択・環境づくり 1. 意思決定・行動選択とそれに影響を与える要因 2. 適切な意思決定・行動選択を実現する工夫 3. 健康を保持増進するための環境 4. ヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境づくり	a: 意思決定・行動選択に影響を与える要因について説明できる。社会環境の健康への影響について例をあげて説明できる。 b: 健康に関する適切な意思決定・行動選択の際の工夫にていて例をあげて説明できる。 c: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について説明できる。	テスト 課題学習の成果物	ワークシート ディスカッション	授業観察 レポート

※　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