学校番号	３２２

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（普通科）
使用教科書	「現代高等保健体育　改訂版」　（大修館書店　出版）						
副教材等	「現代高等保健体育ノート」　（大修館書店　出版）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・毎時間の授業で配布する学習プリントに即して，教科書を参考に積極的に学習しましょう。
・健康の保持増進に必要な事柄について仲間と意見の交換をしながら健康課題を見つけたり，これまでの学習や体験，資料などを基にし，他の人の意見や考え方などを聞いたりして，健康課題の解決方法を考えながら学習を進めましょう。
・ＩＣＴを活用した授業を行なうこともあります。日常の中に隠れている健康課題に対して興味関心を深めていきましょう。

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。

【知識及び技能】
生涯にわたって健康を保持増進していくためには、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理と環境づくりが重要であることについて、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判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える能力を養う。

【思考力、判断力、表現力等】
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判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える能力を養う。

【学びに向かう力、人間性等】
社会の変化の中で、自らの日々の生活に役立て、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	健康を保持増進するためには，適切な生活行動を選択し，実践すること及び環境を改善していく努力が必要であることを理解し，個人生活及び社会生活の健康や安全について，課題解決に役立つ知識・技能を身に付けている。	健康の保持増進に必要な事柄について,自分のこれまでの学習や体験,資料などをもとにしたり,他の人の意見や考え方を聞くなどして,課題の設定や解決方法を考え，判断できている。	健康の保持増進､考え方について課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。

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。

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 ・がんの原因と予防 ・がんの治療と回復 ・運動と健康 ・食事と健康 ・休養・睡眠と健康 ・喫煙と健康 ・飲酒と健康 ・薬物乱用と健康	a: 健康は様々な要因の影響を受け成り立っていることや、がんに対する知識、及び、生活習慣が身体に及ぼす影響について理解したことを発言したり、記述したりしている。 b: 健康の考え方について、健康に関わる原則や概念をもとに考察したり、個人や社会の健康課題の解決方法やその理由を説明したり、意見交換することができる c: 健康の考え方やがん、生活習慣について課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている	定期テスト ノート提出 レポート	定期テスト ノート提出 レポート	行動観察 振り返りシート
2学期	現代社会と健康	・精神疾患の特徴 ・精神疾患の予防 ・精神疾患からの回復 ・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: 精神疾患の特徴や予防、回復について健康に関わる原則や概念をもとに整理したり、感染症のリスクを軽減し予防するための社会や個人の取り組みについて理解したことを発言したり記述している。 b: :精神疾患の予防、回復と、現代の感染症について自他や社会の課題の解決方法とそれを選択した理由などを話し合ったり、記述したりして、筋道を立てて説明することができる。 c: 精神疾患、感染症について必要な資料を探したり、積極的に発言するなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	定期テスト ノート提出 レポート	定期テスト ノート提出 レポート	行動観察 振り返りシート

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)
3学期	現代社会と健康・安全な社会生活	・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 ・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 ・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: 健康を保持増進するためには、ヘルスプロモーションの考え方に基づき適切な行動選択、意思決定が必要であり、それとともに環境づくりが重要であることを理解している。また、交通事故の要因、安全な交通社会のための社会、個人の取り組み、応急手当、心肺蘇生法の意義、方法について実習を通じて理解し、発言したり記述することができる。 b: 今日の健康課題や交通における安全について自らの生活に置き換えて考え、説明することができる。 c: 積極的に実技の実践を行い、発言するなど課題の解決にむけた学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	定期テスト ノート提出 レポート	定期テスト ノート提出 レポート」	行動観察 実技実習 振り返りシート

※ 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