学校番号	T3029

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　改訂版（大修館書店）						
副教材等	自校作成プリント						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・健康や安全に関する問題は一生関わる必要があります。日常生活で直面するであろう健康課題を知り、その解決方法について学んでいきます。
・教科書の他にプリント等を使用して学習します。実習もあります。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
個人及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。
【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し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
【学びに向かう力、人間性等】
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めざし、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	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するとともに、それらの技能を身に付けている。	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、主体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)
前期	現代社会と健康	1 健康の考え方と成り立ち	a: WHO 憲章前文における健康の定義、生きがいを重視した健康観などを例に健康の考え方が変化していることを理解している。また、健康の成立にはさまざまな主体要因と環境要因がかかわっていることについて理解している。 b: 知識を活用し、課題解決に向けて自分で調べたり、説明することができる。 c: 健康の考え方と成り立ちについて、学習活動に主体的に取り組もうとしている。	定期考査 提出ノート	定期考査 提出ノート その他成果物	提出ノート 授業への取組 受講態度観察 その他成果物
		2 私たちの健康のすがた	a: 平均寿命ののびと死亡率の低下といった健康水準向上とその背景、生活習慣病の増加、わが国の新たな健康問題について、基礎的な事項を理解している。 b: 知識を活用し、課題解決に向けて自分で調べたり、説明することができる。 c: わが国の健康水準の変化およびその背景などについて学習活動に主体的に取り組もうとしている。	定期考査 提出ノート	定期考査 提出ノート その他成果物	提出ノート 授業への取組 受講態度観察 その他成果物
		3 生活習慣病の予防と回復	a: 生活習慣病にはどのようなものがあるのか、生活習慣病の予防について、基礎的な事項を理解している。 b: 知識を活用し、課題解決に向けて自分で調べたり、説明することができる。 c: 生活習慣病とその予防について、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。	定期考査 提出ノート	定期考査 提出ノート その他成果物	提出ノート 授業への取組 受講態度観察 その他成果物

前期	現代社会と健康	4 がんの原因と予防	a: がんは、肺がん、大腸がん、胃がんなど様々な種類があり、生活習慣のみならず細菌やウイルスの感染などの原因もあることについて理解している。 b: 知識を活用し、課題解決に向けて自分で調べたり、説明することができる。 c: がんとその予防について、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。	定期考査 提出ノート	定期考査 提出ノート その他成果物	提出ノート 授業への取組 受講態度観察 その他成果物
		5 がんの治療と回復	a: がんのおもな治療法や緩和ケアについて理解し、がん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理解している。 b: 知識を活用し、課題解決に向けて自分で調べたり、説明することができる。 c: がんの治療と回復について、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。	定期考査 提出ノート	定期考査 提出ノート その他成果物	提出ノート 授業への取組 受講態度観察 その他成果物
		6 運動と健康	a: 健康と運動の関係や、適切な運動のしかたについて理解している。 b: 知識を活用し、課題解決に向けて自分で調べたり、説明することができる。 c: 健康にとっての運動の意味や健康によい運動のおこない方について、学習活動に主体的に取り組もうとしている。	定期考査 提出ノート	定期考査 提出ノート その他成果物	提出ノート 授業への取組 受講態度観察 その他成果物
		7 食事と健康	a: 健康と食事の関係や、健康的な食事のとり方について理解している。 b: 知識を活用し、課題解決に向けて自分で調べたり、説明することができる。 c: 健康にとっての食事の意味や健康的な食事のとり方について、学習活動に主体的に取り組もうとしている。	定期考査 提出ノート	定期考査 提出ノート その他成果物	提出ノート 授業への取組 受講態度観察 その他成果物

前期	現代社会と健康	8 休養･睡眠と健康	a: 健康と休養・睡眠の関係について理解し、適切な休養・睡眠のとり方について理解している。 b: 知識を活用し、課題解決に向けて自分で調べたり、説明することができる。 c: 健康にとっての休養の意味や健康によい休養のとり方について、学習活動に主体的に取り組もうとしている。	定期考査 提出ノート	定期考査 提出ノート その他成果物	提出ノート 授業への取組 受講態度観察 その他成果物
		9 喫煙と健康	a: 喫煙による健康影響、喫煙の依存性、世界や日本で進められている喫煙対策について、基礎的な事項を理解している。 b: 知識を活用し、課題解決に向けて自分で調べたり、説明することができる。 c: 喫煙による健康影響、喫煙の依存性、世界や日本で進められている喫煙対策について、学習活動に主体的に取り組もうとしている。	定期考査 提出ノート	定期考査 提出ノート その他成果物	提出ノート 授業への取組 受講態度観察 その他成果物
		10 飲酒と健康	a: 飲酒による健康への短期的影響･長期的影響について理解している。また、日本および世界でおこなわれているさまざまな飲酒対策について、基礎的な事項を理解している。 b: 知識を活用し、課題解決に向けて自分で調べたり、説明することができる。 c: 飲酒による健康影響やさまざまな飲酒対策について、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	定期考査 提出ノート	定期考査 提出ノート その他成果物	提出ノート 授業への取組 受講態度観察 その他成果物

前期	現代社会と健康	11 薬物乱用と健康	a: 薬物乱用が心身の健康や社会に与える影響、薬物乱用防止のための個人や社会環境への対策について理解している。 b: 知識を活用し、課題解決に向けて自分で調べたり、説明することができる。 c: 薬物乱用が心身の健康や社会に与える影響、薬物乱用防止のための個人や社会環境への対策について、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	定期考査 提出ノート	定期考査 提出ノート その他成果物	提出ノート 授業への取組 受講態度観察 その他成果物
後期		12 精神疾患の特徴	a: 精神疾患の例をあげ、発病の要因とおもな症状について、また現代社会における精神保健の課題について理解している。 b: 知識を活用し、課題解決に向けて自分で調べたり、説明することができる。 c: 精神疾患や現代社会における精神保健の課題について、学習活動に主体的に取り組もうとしている。	定期考査 提出ノート	定期考査 提出ノート その他成果物	提出ノート 授業への取組 受講態度観察 その他成果物
		13 精神疾患の予防	a: 精神疾患を予防する方法や、精神疾患の早期発見のために必要なことについて理解している。 b: 知識を活用し、課題解決に向けて自分で調べたり、説明することができる。 c: 精神疾患の予防について、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。	定期考査 提出ノート	定期考査 提出ノート その他成果物	提出ノート 授業への取組 受講態度観察 その他成果物
		14 精神疾患からの回復	a: 精神疾患の治療について理解し、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理解している。 b: 知識を活用し、課題解決に向けて自分で調べたり、説明することができる。 c: 精神疾患からの回復について、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。	定期考査 提出ノート	定期考査 提出ノート その他成果物	提出ノート 授業への取組 受講態度観察 その他成果物

後 期	現代社会と健康	15 現代の感染症	a: さまざまな感染症とその広がり方、再興感染症と新興感染症について理解している。 b: 知識を活用し、課題解決に向けて自分で調べたり、説明することができる。 c: 現代の感染症について、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。	定期考査 提出ノート	定期考査 提出ノート その他成果物	 提出ノート 授業への取組 受講態度観察 その他成果物
		16 感染症の予防	a: 感染症予防の３原則について理解し、予防のための個人の行動選択や社会の対策について理解している。 b: 知識を活用し、課題解決に向けて自分で調べたり、説明することができる。 c: 感染症の予防について、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。	定期考査 提出ノート	定期考査 提出ノート その他成果物	 提出ノート 授業への取組 受講態度観察 その他成果物
		17 性感染症・エイズとその予防	a: 性感染症・エイズについて理解し、予防のための個人の行動選択や社会の対策について理解している。 b: 知識を活用し、課題解決に向けて自分で調べたり、説明することができる。 c: 性感染症・エイズとその予防について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	定期考査 提出ノート	定期考査 提出ノート その他成果物	 提出ノート 授業への取組 受講態度観察 その他成果物
		18 健康に関する意思決定・行動選択	a: 適切な意思決定や行動選択により、疾病等のリスクを軽減することを含め, 自らの健康を適切に管理することが必要であることについて理解している。 b: 知識を活用し、課題解決に向けて自分で調べたり、説明することができる。 c: 健康に関する意思決定・行動選択について、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。	定期考査 提出ノート	定期考査 提出ノート その他成果物	 提出ノート 授業への取組 受講態度観察 その他成果物

後 期	現代社会と健康	19 健康に関する環境づくり	a: 健康を保持増進するには、ヘルスプロモーションの考え方に基づいた環境づくりが重要であることについて理解している。 b: 知識を活用し、課題解決に向けて自分で調べたり、説明することができる。 c: 健康を保持増進するための環境づくりについて、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。	定期考査 提出ノート	定期考査 提出ノート その他成果物	提出ノート 授業への取組 受講態度観察 その他成果物
	安全な社会生活	1 事故の現状と発生要因	a: 事故は、地域、職場、家庭、学校など様々な場面において発生していること、事故の発生には、周りの状況の把握及び判断、行動や心理などの人的要因、気象条件、施設・設備、車両、法令、制度、情報体制などの環境要因などが関連していることについて理解している。 b: 知識を活用し、課題解決に向けて自分で調べたり、説明することができる。 c: 事故の発生要因について、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。	定期考査 提出ノート	定期考査 提出ノート その他成果物	提出ノート 授業への取組 受講態度観察 その他成果物
		2 安全な社会の形成	a: 事故を防止したり事故の発生に伴う傷害等を軽減したりすることをめざす安全な社会の形成には、交通安全、防災、防犯などを取り上げて、法的な整備などの環境の整備、環境や状況に応じた適切な行動などの個人の取組、及び地域の連携などが必要であることについて理解している。 b: 知識を活用し、課題解決に向けて自分で調べたり、説明することができる。 c: 安全な社会づくりについて、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。	定期考査 提出ノート	定期考査 提出ノート その他成果物	提出ノート 授業への取組 受講態度観察 その他成果物

後 期	安全な社会生活	3 交通における安全	a: 交通事故を防止するには、自他の生命を尊重するとともに、自分自身の心身の状態や周りの環境、車両の特性などを把握すること、及び個人の適切な行動、交通環境の整備が必要であることについて理解している。 b: 知識を活用し、課題解決に向けて自分で調べたり、説明することができる。 c: 交通事故防止について、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。	定期考査 提出ノート	定期考査 提出ノート その他成果物	提出ノート 授業への取組 受講態度観察 その他成果物
		4 応急手当の意義とその基本	a: 応急手当の意義や傷病者を発見したときの確認・観察のポイントについて理解している。 b: 知識を活用し、課題解決に向けて自分で調べたり、説明することができる。 c: 応急手当について、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。	定期考査 提出ノート	定期考査 提出ノート その他成果物	提出ノート 授業への取組 受講態度観察 その他成果物
		5 日常的な応急手当	a: 日常的なけがや熱中症の応急手当の手順や方法について理解し、実際に、日常的なけがや熱中症の応急手当ができる。 b: 知識を活用し、課題解決に向けて自分で調べたり、説明することができる。 c: 日常的な応急手当について、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。	定期考査 提出ノート	定期考査 提出ノート その他成果物	提出ノート 授業への取組 受講態度観察 その他成果物
		6 心肺蘇生法	a: 心肺蘇生法の方法と手順について理解し、実際に、心肺蘇生法をおこなうことができる。 b: 知識を活用し、課題解決に向けて自分で調べたり、説明することができる。 c: 心肺蘇生法の原理と手順について、学習活動に主体的に取り組もうとしている。心肺蘇生法の実習に積極的に取り組んでいる。	定期考査 提出ノート	定期考査 提出ノート その他成果物	提出ノート 授業への取組 受講態度観察 その他成果物

※　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