学校番号	2002B

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							

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

様々な観点から「健康」について、理解を深めていきます。授業の中では、みなさんと共に考える場面を設定しているので、自分の意見を持とうとする意識が大切となります。これからの自分の生活を豊かにできるように主体的に参加しましょう。

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・安全について理解を深めるとともに、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、目的や状況に応じて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	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力を身に付けている。	個人及び社会生活における健康・安全についての理解を通して、生涯を通じた自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについての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)
前期	現代社会と健康	健康の考え方と成り立ち	a：我が国の死亡率、受療率、平均寿命、健康寿命など各種の指標や疾病構造の変化を通して国民の健康課題について、理解したことを言ったり書いたりしている。 b：健康の考え方について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。 c：健康の考え方について、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。	ワークシート 振り返りシート	ワークシート 振り返りシート	観察 振り返りシート
		私たちの健康のすがた	a：健康水準の向上、疾病構造の変化に伴い、個人や集団の健康についての考え方も変化してきていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 b：国民の健康課題について、我が国の健康水準の向上や疾病構造の変化に関するデータや資料に基づいて分析し、生活の質の向上に向けた課題解決の方法をヘルスプロモーションの考え方を踏まえて整理している。 c：健康の考え方について、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。	ワークシート 振り返りシート	ワークシート 振り返りシート	観察 振り返りシート
		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	a：生活習慣病などの予防と回復には、個人の取組とともに、健康診断やがん検診の普及、正しい情報の発信など社会的な対策が必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 b：生活習慣病などの予防と回復について、健康に関わる原則や概	ワークシート 振り返りシート	ワークシート 振り返りシート	観察 振り返りシート

			念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。 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。			
		喫煙と健康 飲酒と健康 薬物乱用と健康	a：喫煙や飲酒は、生活習慣病などの要因となり心身の健康を損ねること、喫煙や飲酒による健康被害を防止するには、正しい知識の普及、健全な価値観の育成などの個人への働きかけ、及び法的な整備も含めた社会環境への適切な対策が必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 b：喫煙、飲酒、薬物乱用の防止について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。 c：喫煙、飲酒、薬物乱用について、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。	ワークシート 振り返りシート	ワークシート 振り返りシート	観察 振り返りシート
		精神疾患の特徴 精神疾患の予防 精神疾患からの回復	a：精神疾患の予防と回復には、身体の健康と同じく、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた生活を実践すること、早期に心身の不調に気付くこと、心身に起こった反応については体ほぐしの運動などのリラクセーションの方法でストレスを緩和することなどが重要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 b：精神疾患の予防と回復について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。 c：精神疾患の予防とその回復について、課題の解決に向けた学習	ワークシート 振り返りシート	ワークシート 振り返りシート	観察 振り返りシート

			に主体的に取り組もうとしている。			
後期		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：感染症のリスクを軽減し予防するには、衛生的な環境の整備や検疫、正しい情報の発信、予防接種の普及など社会的な対策とともに、それらを前提とした個人の取組が必要であること、エイズ及び性感染症についても、その原因、及び予防のための個人の行動選択や社会の対策について、理解したことを言ったり書いたりしている。 b：感染症の発生や流行には時代や地域によって違いがみられることについて、事例を通して整理し、感染のリスクを軽減するための個人の取組及び社会的な対策に応用している。 c：現代の感染症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。	ワークシート 振り返りシート	ワークシート 振り返りシート	観察 振り返りシート
		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：健康を保持増進するための環境には、自然環境、及び政策や制度、地域活動などの様々な社会環境があることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 b：健康の考え方について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。 c：健康の考え方について、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。	ワークシート 振り返りシート	ワークシート 振り返りシート	観察 振り返りシート

	安全な社会生活	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、理解したことを言ったり書いたりしている。 b：安全な社会づくりについて、安全に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。 c：安全な社会づくりについて、安全に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。	ワークシート 振り返りシート	ワークシート 振り返りシート	観察 振り返りシート
		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目指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、理解したことを言ったり書いたりしている。 b：安全な社会づくりについて、様々な事故や災害の事例から、安全に関する情報を整理し、環境の整備に応用している。 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。	ワークシート 振り返りシート	ワークシート 振り返りシート	観察 振り返りシート

		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、理解したことを言ったり書いたりしている。 b：交通安全について、習得した知識を基に、事故につながる危険を予測し回避するための自他や社会の取組を評価している。 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。	ワークシート 振り返りシート	ワークシート 振り返りシート	観察 振り返りシート
		応急手当の意義と基本	a：適切な応急手当は、傷害や疾病の悪化を防いだり、傷病者の苦痛を緩和したりすることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 b：応急手当について、安全に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。 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。	ワークシート 振り返りシート	ワークシート 振り返りシート	観察 振り返りシート

		日常的な応急手当	a: 日常生活で起こる傷害や、熱中症などの疾病の際には、それに応じた体位の確保・止血・固定などの基本的な応急手当の方法や手順があることを、実習を通して理解し、応急手当ができるようにする。 b: 応急手当について、習得した知識や技能を事故や災害で生じる傷害や疾病に関連付けて、悪化防止のための適切な方法に応用している。 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。	ワークシート 振り返りシート	ワークシート 振り返りシート	観察 振り返りシート
		心肺蘇生法	a: 心肺停止状態においては、急速に回復の可能性が失われつつあり、速やかな気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫、AED（自動体外式除細動器）の使用などが必要であること、及び方法や手順について、実習を通して理解したことを言ったり書いたりし、AED などを用いて心肺蘇生法ができる。 b: 応急手当について、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、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。 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。	ワークシート 振り返りシート	ワークシート 振り返りシート	観察 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