学校番号	T3016

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　大修館出版						
副教材等							

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・健康・安全について理解しよう。
・健康的な生活行動について学ぶ。
・日常生活で直面する健康課題を知り、その解決方法を考える。
・健康や安全についての社会的な取組みや個人での対応について知る。
・身近な健康問題に興味をもってもらう。

2　学習の到達目標

・健康的な生活行動とはどのようなことか理解できるようになる。
・身近な健康問題に興味をもち、その解決方法について考えることができるようになる。
・健康や安全に対する社会的な取組みを知り、個人的な対応と関連づけて実践できるようになる。
・心と体を一体としてとらえ、健康・安全について総合的に理解する。

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)
前期	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。	確認テスト	授業プリント	授業プリント 受講態度
	現代社会と健康	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	確認テスト	授業プリント	授業プリント 受講態度
	現代社会と健康	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: 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。 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: 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。	確認テスト	授業プリント	授業プリント 受講態度

	現代社会と健康	がんの原因と予防 がんの種類や原因 がんの一次予防と二次予防	a:がんには、様々な種類や原因があることを理解している b:がんの予防と回復について、個人の取組みや社会的な対策を整理している。 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する。	確認テスト	授業プリント	授業プリント 受講態度
後期	現代社会と健康	食事と健康 1.食事は健康の基礎である 2.健康的な食事をとろう	a: 健康的な食事について理解し、健康的な食事のポイントについて記述、説明することができる。また、自身の食生活を見直し、改善方法を考えることができる。 b: 自身の食生活と健康的な食事について比較・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: 健康な生活を送る上での食事の意味について資料を探したり、調べたりするなどの学習活動に取り組もうとする。	確認テスト	授業プリント	授業プリント 受講態度
	現代社会と健康	休養・睡眠と健康 1.適度な運動が健康をつくる 2.休養が疲労を回復し、活力をよみがえらせる	a: 健康づくりのための運動や休養の必要性について理解し、健康によい運動の行い方・休養の取り方を説明・記述することができる。 b: 運動が健康に及ぼす影響について調べたことを基に、自身の生活と比較・分析することができる。 c: 健康な生活を送る上での運動の意味について多様な運動の種類やその効果について調べ、まとめるなどの学習活動に取り組もうとする。	確認テスト	授業プリント	授業プリント 受講態度

※　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