※令和４年度以降入学生用

学校番号	3016

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）

・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であろう健康課題を知り、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

（１）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。・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。
（２）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。
（３）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。

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。

※令和４年度以降入学生用

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	健康の考え方と成り立ち	1.健康についての多様な考え方 2.健康の成り立ちとその要因	a：「健康」についての考え方を理解し、個々の健康づくりに必要な知識を理解する。 b：「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。 c：「健康」とは何かについて主体的に資料を探したり、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。	定期考査 発問課題	感想課題 発問課題 振り返り 定期考査	ノート 授業態度の観察
	私たちの健康のすがた	1.わが国における健康水準の向上 2.わが国における健康問題の変化	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。	定期考査 発問課題	感想課題 発問課題 振り返り 定期考査	ノート 授業態度の観察
	生活習慣病の予防と回復	1.生活習慣とその種類 2.予防から回復まで	a：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理解し記述、説明することができる。 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：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。	定期考査 発問課題	感想課題 発問課題 振り返り 定期考査	ノート 授業態度の観察

※令和４年度以降入学生用

1学期	がんの原因とその予防	1.がんとその種類 2.がんの予防	a:がんのリスクを軽減し予防するには調和のとれた健康的な生活を続け定期的ながん検診を受診することが必要であることについて理解したことを説明できる。 b：がんの予防について習得した知識をもとに自他の生活習慣や社会環境を分析しリスクの軽減と生活の質の向上に必要な取組や社会的な対策を整理できている。 c：がんの原因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 発問課題	感想課題 発問課題 振り返り 定期考査	ノート 授業態度の観察
	がんの治療と回復	1.がんの治療と緩和ケア 2.がんとともに生きる社会づくり	a:がんの主な治療法や緩和ケアなどや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学習したことをもとにせつめいできる。 b：がんの治療と回復について習得した知識を基に自他の生活習慣や社会の課題をあげリスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策を整理している。 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 発問課題	感想課題 発問課題 振り返り 定期考査	ノート 授業態度の観察

※令和４年度以降入学生用

2学期	運動と健康	1.健康からみた運動の意義 2.健康によい運動のしかた	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・休養の取り方を理解し説明・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。	定期考査 発問 課題	感想 課題 発問 課題 振り返り 定期考査	ノート 授業態度の観察
	食事と健康	1.健康的な食生活の意義 2.健康によい食事のとり方	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理解し記述、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。	定期考査 発問 課題	感想 課題 発問 課題 振り返り 定期考査	ノート 授業態度の観察

※令和４年度以降入学生用

2学期	休養・睡眠と健康	1.健康からみた休養の意義 2.健康からみた睡眠の意義	a：健康からみた休養・睡眠の意義、健康からみたよりよい休養・睡眠のとり方について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。 ｂ：健康からみた休養・睡眠の意義、健康からみたよりよい休養･睡眠のとり方について，資料等で調べたことをもとに、課題を見つけたり、整理したりするなどして、それらを説明している。 ｃ：健康からみた休養・睡眠の意義、健康からみたよりよい休養・睡眠のとり方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意欲的に取り組もうとしている。	定期考査 発問課題	感想課題 発問課題 振り返り 定期考査	ノート 授業態度の観察
	喫煙と健康	1.喫煙の影響 2.喫煙への対策	a: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。 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」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。	定期考査 発問課題	感想課題 発問課題 振り返り 定期考査	ノート 授業態度の観察

※令和４年度以降入学生用

2学期	飲酒と健康	1.飲酒の影響 2.飲酒への対策	a: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。 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： 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。	定期考査 発問課題	感想課題 発問課題 振り返り 定期考査	ノート 授業態度の観察
	薬物乱用と健康	1.薬物乱用の影響 2.薬物乱用の要因と対策	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。	定期考査 発問課題	感想課題 発問課題 振り返り 定期考査	ノート 授業態度の観察
	精神疾患の特徴	1.精神疾患の要因と種類 2.精神保健の今日的課題	a:精神疾患は精神機能の基盤となる心理的、生物的、または社会的な機能の障害などが原因となり、認知、情動、行動などの不調により精神活動が不全になった状態であることについて理解して説明できる。 b：精神疾患の特徴について、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できる。 c：精神疾患の特徴について、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 発問課題	感想課題 発問課題 振り返り 定期考査	ノート 授業態度の観察

※令和４年度以降入学生用

2学期	精神疾患の予防	1.日常生活における精神疾患の予防 2.精神疾患の早期発見・早期治療	a:精神疾患の予防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づ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ゼーションの方法でストレスを緩和することが重要であることについて理解できる。 ｂ：精神疾患の予防について、習得した知識を基に心身の健康を保ち、不調に早く気付くために必要な個人の取組や社会的な対策を整理している。 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 発問 課題	感想 課題 発問 課題 振り返り 定期考査	ノート 授業態度の観察
	精神疾患からの回復	1.専門家による支援と治療 2.社会環境の整備	a:心身の不調時には不安、抑うつ、焦燥、不眠などの精神活動の変化が通常時より強く、持続的に生じること、心身の不調早期発見と治療や支援の早期開始によって回復の可能性が高まることについて理解出来ている。 ｂ：精神疾患の回復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して、筋道を立てて説明できる。 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 発問 課題	感想 課題 発問 課題 振り返り 定期考査	ノート 授業態度の観察

※令和４年度以降入学生用

3学期	ギャンブル等依存症などの予防	1.　ギャンブル依存症とは 2.　予防対策	a:不利益が大きいにもかかわらず、ギャンブルをやめられなくなることについて理解し説明できること。 b：嗜癖により、特定の習慣が行き過ぎるとさまざまな問題を引き起こすことについて、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。 c：ギャンブル依存症等について調べたり、発表するなどの学習活動に主体的に取り組もうとする。	定期考査 発問 課題	感想 課題 発問 課題 振り返り 定期考査	ノート 授業態度の観察
	現代の感染症	1.感染症とは 2.さまざまな感染症	a:感染症は時代や地域によって自然､社会環境の影響を受け、発生や流行に違いが見られること、交通網の発達により短時間で広がりやすくなっていること、新興感染症や再興感染症の発生、流行が見られることについて理解し説明できること。 b：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。 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主体的に取り組もうとする。	定期考査 発問 課題	感想 課題 発問 課題 振り返り 定期考査	ノート 授業態度の観察

※令和４年度以降入学生用

3学期	感染症の予防	1.感染症予防の３原則 2.現代の感染症対策	a: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理解し､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。 ｂ：現代の感染症とその予防について自他や社会の課題と解決方法と、それを選択した理由などの筋道を立てて説明できる。 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。	定期考査 発問課題	感想課題 発問課題 振り返り 定期考査	ノート 授業態度の観察
	性感染症・エイズとその予防	1.性感染症・エイズ 2.性感染症・エイズの予防	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主体的に取り組もうとする。	定期考査 発問課題	感想課題 発問課題 振り返り 定期考査	ノート 授業態度の観察

※　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