学校番号	１０１３

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年後期
使用教科書	現代高等保健体育　（大修館出版）						

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ましょう。
・健康的な生活行動について学びましょう。
・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ましょう。
・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りましょう。
・身近な健康問題に興味を持ちましょう。

2　学習の到達目標

・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。
・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。
・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目指し、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、学期末に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)
後期	現代社会と健康	健康の考え方と成り立ち 1.健康についての多様な考え方 2.健康の成り立ちとその要因	a:「健康」の考え方と成り立ちについて、知識を理解している。 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。	定期テスト ワークシート 成果物	定期テスト ワークシート 成果物	ワークシート 受講態度の観察 事例活動
		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。	定期テスト ワークシート 成果物	定期テスト ワークシート 成果物	ワークシート 受講態度の観察 事例活動
		生活習慣病の予防と回復 1.生活習慣病とその種類 2.予防から回復まで	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。	定期テスト ワークシート 成果物	定期テスト ワークシート 成果物	ワークシート 受講態度の観察 事例活動
		がんの原因と予防 1.がんとその種類 2.がんの予防	a:がんの種類や原因を理解し、その予防法について記述、説明できる。 b:がん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:日常の生活行動とがん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。	定期テスト ワークシート 成果物	定期テスト ワークシート 成果物	ワークシート 受講態度の観察 事例活動

		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:がんのおもな治療法や緩和ケアについて理解し、説明・記述することができる。 b:がん検診の普及や情報サービスの整備など、社会的対策について、自身の考えやできる対策を説明することができる。 c: がん検診の普及や情報サービスの整備などの社会的対策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。	定期テスト ワークシート 成果物	定期テスト ワークシート 成果物	ワークシート 受講態度の観察 事例活動
		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の必要性について理解し、健康によい運動の行い方を説明・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。	定期テスト ワークシート 成果物	定期テスト ワークシート 成果物	ワークシート 受講態度の観察 事例活動
		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。 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。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。 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。	定期テスト ワークシート 成果物	定期テスト ワークシート 成果物	ワークシート 受講態度の観察 事例活動
		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・睡眠の意義について理解し、記述、説明することができる。 b:自身の生活と健康からみた休養･睡眠について比較・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休養･睡眠の意義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。	定期テスト ワークシート 成果物	定期テスト ワークシート 成果物	ワークシート 受講態度の観察 事例活動
		医薬品の制度とその活用 1.医薬品の種類と使用法 2.医薬品の副作用と安全性を守る取り組み	a: 医薬品の正しい使用法や医薬品の主作用や副作用、安全対策について理解し、説明や記述することができる。 b: 私たちが医薬品を安全に使用するために身の回りではどのような取り組みがあるか、意見交換することができる。 c: 医薬品の種類や正しい使用法に行いて、意見交換･話合いなどの学習活動に取り組もうとする。	定期テスト ワークシート 成果物	定期テスト ワークシート 成果物	ワークシート 受講態度の観察 事例活動

		事故の現状と発生要因 1.事故とその被害 2.事故発生に関する要因	a: 交通事故には、車両の特性や、当事者の意識や行動、周囲の環境が関連していることについて理解し、記述することができる。 b: 交通事故の現状を踏まえ調べたことを基に課題を見つけたり、整理したりすることができる。 c: 交通事故の現状とその原因について資料を見たり、読んだりするなどの学習活動に取り組もうとする。	定期テスト ワークシート 成果物	定期テスト ワークシート 成果物	ワークシート 受講態度の観察 事例活動
		安全な社会の形成 1.自他の安全を確保する行動 2.安全を確保する社会の取り組み	a: 交通事故には、適切な状況判断が必要であるということや安全を確保する社会の取り組みついて理解し、記述することができる。 b: 環境整備に関する安全確保やその例について日常生活から見つけたり、整理したりすることができる。 c: 安全を確保する行動や社会の取り組みについて考えるなどの学習活動に取り組もうとする。	定期テスト ワークシート 成果物	定期テスト ワークシート 成果物	ワークシート 受講態度の観察 事例活動
		交通における安全 1.交通事故防止のための取り組み 2.交通事故と運転者の責任	a: 交通事故防止には、当事者の意識や行動、周囲の環境が関連していることについて理解し、記述することができる。 b: 交通事故防止のための取り組みや責任について、調べたことを基に課題を見つけたり、整理したりすることができる。 c:交通社会において運転者に求められる行動や資質などについて考えるなどの学習活動に取り組もうとする。	定期テスト ワークシート 成果物 実習	定期テスト ワークシート 成果物 実習	ワークシート 受講態度の観察 事例活動
後期	生涯を通じる健康・社会生活と健康	課題研究発表	a:自分の発表において、しっかり意見や考えを述べることにより、知識の理解を深め、実生活に生かすことができる。 b:発表の計画を立て、工夫を行うとともに、プレゼンテーション能力を養う。 c:各発表を聞いて気づいたことや学んだことをメモしたりまとめている。発表者の主張をとらえ、正しく評価できる。相手に生徒の発表に対して質問をしている。	レジメ	発表	ワークシート 受講態度の観察

※　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