学校番号	407

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	現代高等保健体育ノート（大修館書店）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・「健康」とはなにかを理解し、自身の健康保持増進の関心をもとう。
・健康的な行動をとるために必要な知識を学習しよう。
・生活習慣病にならないために様々な面から「健康」について学習しよう。
・安全な社会づくりには、環境の整備とそれに応じた個人の取組が必要であることや、交通事故を防止するには、車両の特性の理解や、安全な運転や歩行など適切な行動について学習しよう。
・傷害や疾病の悪化を軽減できることために、応急手当の正しい手順や方法を学習しよう。
・心肺蘇生法などの救命処置について学習しよう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
・　生涯を通じて自らの健康の保持増進する為の知識を身につけ、心肺蘇生法を含む応急手当の技能を身に付ける。
【思考力、判断力、表現力等】
・　健康についての課題を考え、各課題の解決に向けて、他者の意見を取り入れながら、思考したりすることができる。
【学びに向かう力、人間性等】
・　自他の健康の保持増進や社会的な取り組みに関心をもち、生涯を通じて健康に生活する姿勢を養う。

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。

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)
1学期	現代社会と健康	オリエンテーション 健康の考え方と成り立ち 私たちの健康のすがた 生活習慣の予防と回復 がんの原因と予防 がんの治療と回復	a：国民の健康課題や健康の考え方は、国民の健康水準の向上や疾病構造の変化に伴って変わってきていること。また、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。健康の保持増進には、ヘルスプロモーションの考え方を踏まえた個人の適切な意思決定や行動選択及び環境づくりが関わることを理解している。（知識） 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表現している。生活習慣病などの予防と回復について、習得した知識を基に自他の生活習慣や社会環境を分析し、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考え、表現している。 c：健康を大切にし、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。	授業観察 ワークシート 考査	授業観察 ワークシート 考査	授業観察 ワークシート

2 学 期		運動と健康 食事と健康 休養･睡眠 喫煙 飲酒 薬物乱用 精神疾患の特徴 精神疾患の予防 精神疾患からの回復	a: 健康の保持増進と生活習慣病などの予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践や疾病の早期発見、及び社会的な対策が必要であることを理解している。喫煙と飲酒は、生活習慣病などの要因になること。また、薬物乱用は、心身の健康や社会に深刻な影響を与えることから行ってはならないこと。それらの対策には、個人や社会環境への対策が必要であることを理解している。精神疾患の予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践するとともに、心身の不調に気付くことが重要であること。また、疾病の早期発見及び社会的な対策が必要であることを理解している。（知識） b: 喫煙、飲酒、薬物乱用の防止について、我が国のこれまでの取組を個人への働きかけと社会環境への対策の面から分析したり、諸外国と比較したりして、防止策を考え、表現している。精神疾患の予防と回復について、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、考えたことを表現している。 c:健康を大切にし、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。	授業観察 ワークシート 考査	授 業 観察 ワークシート 考査	授業観察 ワークシート

3学期	安全な社会生活	事故の現状と発生要因 安全な社会の形成 交通における安全 応急手当の意義とその基本 日常的な応急手当 心肺蘇生法	a: 安全な社会づくりには、環境の整備とそれに応じた個人の取組が必要であること。また、交通事故を防止するには、車両の特性の理解、安全な運転や歩行など適切な行動、自他の生命を尊重する態度、交通環境の整備が関わること。交通事故には補償をはじめとした責任が生じることを理解している。（知識） a: 適切な応急手当は、傷害や疾病の悪化を軽減できること。応急手当には、正しい手順や方法があること。また、応急手当は、傷害や疾病によって身体が時間の経過とともに損なわれていく場合があることから、速やかに行う必要があることを理解しているとともに、心肺蘇生法などの応急手当の技能を身に付けている。（技能） b: 安全な社会生活について、安全に関する原則や概念に着目して危険の予測やその回避の方法を考え、それらを表現している。 c:健康を大切にし、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。	授業観察 ワークシート 考査	授業観察 ワークシート 考査	授業観察 ワークシート

※　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