学校番号	103

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	新高等保健体育（大修館書店）						
副教材等	新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・安全について理解し、健康的な生活行動について考えよう。
・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よう。
・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、改善点などを話し合おう。

2　学習の到達目標

保健の見方・考え方を働かせ、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯を通じて人々が自らの健康や環境を適切に管理し、改善していくための資質・能力を次のとおり育成する。

(1)　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。
(2)　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。
(3)　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	自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して現代社会と健康、安全な社会生活についての理解を深めること	・現代社会と健康、課題を発見し、健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現すること ・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、それらを表現すること	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身に付けること

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	01日本における健康課題の変遷	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理解することができる 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	テスト ノート ワークプリント	授業態度の観察 テスト ワークプリント ディスカッション	授業態度の観察 ワークプリント
		02健康の考え方と成り立ち	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	テスト ノート ワークプリント	授業態度の観察 テスト ワークプリント ディスカッション	授業態度の観察 ワークプリント
		03ヘルスプロモーションと健康に関わる環境づくり 04健康に関する意思決定・行動選択	a:健康を保持増進するには，ヘルスプロモーションの考え方に基づき、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	テスト ノート ワークプリント	授業態度の観察 テスト ワークプリント ディスカッション	授業態度の観察 ワークプリント

		05現代における感染症の問題 06感染症の予防 07性感染症・エイズとその予防	a: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たり、記述・説明することができる b: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、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 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、発表したりするなどの学習活動に取り組もうとする d: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 e: 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取り組もうとする	テスト ノート ワークプリント	授業態度の観察 テスト ワークプリント ディスカッション	授業態度の観察 ワークプリント
		08生活習慣病の予防と回復	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	テスト ノート ワークプリント	授業態度の観察 テスト ワークプリント ディスカッション	授業態度の観察 ワークプリント

		09身体活動・運動と健康 10食事と健康 11休養・睡眠と健康	a: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 b:健康づくりのための運動・食事・休養の必要性について理解し、健康によい運動・食事・休養の行い方・取り方を説明・記述することができる c:運動・食事・休養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 d:健康な生活を送る上での運動・食事・休養の意味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	テスト ノート ワークプリント	授業態度の観察 テスト ワークプリント ディスカッション	授業態度の観察 ワークプリント
		12がんの原因と予防と回復	a:がんのリスクを軽減し予防するには、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた健康的な生活を続けることが必要であること、定期的な健康診断やがん検診などを受診することが必要であることを理解できる。また、生活習慣のみならず細菌やウイルスの感染などの原因もあることについて理解できる。がんの回復においては、手術療法、化学療法（抗がん剤など）、放射線療法などの治療法があること、患者や周囲の人々の生活の質を保つことや緩和ケアが重要であることを知る b:がん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整理することができる c:日常生活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	テスト ノート ワークプリント	授業態度の観察 テスト ワークプリント ディスカッション	授業態度の観察 ワークプリント

2学期	現代社会と健康	13喫煙と健康 14飲酒と健康	a:喫煙・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:喫煙・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:喫煙・飲酒による健康被害や、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	テスト ノート ワークプリント	授業態度の観察 テスト ワークプリント ディスカッション	授業態度の観察 ワークプリント
		15薬物乱用と健康	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	テスト ノート ワークプリント	授業態度の観察 テスト ワークプリント ディスカッション	授業態度の観察 ワークプリント
		16精神疾患の特徴 17精神疾患への対応	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を理解できる b: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することができる c:精神疾患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	テスト ノート ワークプリント	授業態度の観察 テスト ワークプリント ディスカッション	授業態度の観察 ワークプリント

		01事故の現状と発生要因 02交通事故防止の取り組み 03安全な社会の形成	a:事故を防止し、安全な社会づくりをするには自他の生命を尊重し、個人の心身状態や適切な行動や環境の整備が重要であることを理解し、記述することができる b:交通社会で必要な資質と責任や交通事故などによる傷害がない安全な社会づくりについて学習したことを個人および社会生活に関する事例と比較・分析するなどして、説明することができる c: 交通社会で必要な資質と責任や交通事故などによる傷害がない安全な社会づくりについて資料を調べたり、まとめたりする学習活動に取り組もうとする	テスト ノート ワークプリント	授業態度の観察 テスト ワークプリント ディスカッション	授業態度の観察 ワークプリント
3学期	安全な社会生活	04応急手当の意義と救急医療体制	a:応急手当の意義、重要性について理解し、傷病者を発見したときにどのように対応すべきかポイントをあげて、説明、記述することができる b:応急手当が必要な場面に遭遇した際、どのような行動をとるか考え、グループ等で発表し合うことができる c: 応急手当の必要性や意義について調べ、応急手当が必要な時にどのような行動が必要か考え、発表するなどの学習活動に取り組もうとする	テスト ノート ワークプリント	授業態度の観察 テスト ワークプリント ディスカッション	授業態度の観察 ワークプリント
		05心肺蘇生法	a: 胸骨圧迫、人工呼吸、AED による除細動の原理や心肺蘇生法の各手順のポイントを理解し、実践したり、記述することができる b:心肺蘇生法や AED の実践や、他者が実施した手順や方法が正しいかを判断したり指摘し、互いに教え合い活動ができる b:心肺蘇生法の手順や AED の使い方を実習し、その注意点を考えるなどの学習活動に取り組もうとする	テスト ノート ワークプリント	授業態度の観察 テスト ワークプリント ディスカッション	授業態度の観察 ワークプリント

		06日常的な応急手当	a:日常的なけがや熱中症の応急手当の手順や方法を理解し、記述することができる b:日常生活で起こりうる傷害や熱中症などの疾病について学んだことを基に、どのような応急手当が必要か調べ、まとめたり、説明したりすることができる c:日常生活のどのような場面や状況で傷害等が発生するか調べたり、考えたりするなどの学習活動に取り組もうとする	テスト ノート ワークプリント	授業態度の観察 テスト ワークプリント ディスカッション	授業態度の観察 ワークプリント

※　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