※令和４年度以降入学生用

学校番号	２０３

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	高等学校　保健体育（第一学習社）						
副教材等	保健体育ノート（第一学習社）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

健康問題や社会の変化とともに、私たちの健康のとらえ方や健康問題への対策のあり方も変化してきました。健康の考え方の変化について学ぶとともに、生活習慣病や感染症、さらに薬物乱用、心の問題、交通安全など、現代の健康問題とその対策について学びましょう。

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	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ているとともに、技能を身に付けている。	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しているとともに、目的や状況に応じて他者に伝えている。	生涯を通じて自他の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力のある生活を営むため学習に主体的に取り組もうとしている。

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	現代社会と健康	・健康の考え方 ・現代の感染症とその予防 ・生活習慣病などの予防と回復	a: 日本の健康水準が，科学技術や経済の発展に伴って向上してきたこと，病気の傾向が変化してきていることを理解する。 健康の増進のために，積極的な健康づくりである「ヘルスプロモーション」が重要になってきていることを知り，そのためのわが国や世界各国での取り組みについての理解を深める。 感染症が発症する仕組みや，感染症の種類を知り，感染症の予防には適切な対策が必要であることについての理解を深める。 性感染症について正しい知識をもち，感染経路やその予防法についても理解を深める。 現代の死因の大部分を占める生活習慣病について，原因とその予防に対する対策についての理解を深める。 b: 日常生活において，自らの健康を考えて，病気を予防しようと努めることができる。 健康増進の取り組みについて，自らの生活に当てはめて考え，積極的に健康増進を図ろうとすることができる。 感染症・性感染症の現状を知り，予防するための方策について考えるとともに，人権への配慮ができる。 自らの生活習慣をかえりみて，生活習慣病予防のための適切な行動を選択することができる。 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。学習したことを，個人および社会生活や事例などと比較した	・定期考査 ・課題の内容・提出状況	・定期考査 ・授業態度 ・発問評価 ・課題の内容・提出状況	・授業態度 ・発問評価 ・課題の内容・提出状況

※令和４年度以降入学生用

			り，分類したり，分析したりするなどしている。また，筋道を立ててそれらを表現している。 c：身の回りや日常生活における病気の傾向，わが国の健康水準やヘルスプロモーションとはどのような概念なのかについて理解し，健康を保持・増進するのに必要な環境について調べることができる。 感染症の成立の仕組みを理解し，日常生活のなかでの感染症予防に役立てることができる。 生活習慣病の要因についての情報を集め，自らの生活習慣の改善に役立てることができる。 資料を探したり，見たり，読んだりするなどの学習活動に主体的に取り組もうとしている。			

※令和４年度以降入学生用

2学期	現代社会と健康	・喫煙，飲酒，薬物乱用と健康 ・精神疾患の予防と回復	a：喫煙者本人のみにとどまらない，喫煙による健康被害について，正しく理解することができる。 ・未成年者の喫煙による健康への影響について正しく理解することができる。 ・飲酒による心身の健康や胎児への影響について，正しく理解することができる。 ・未成年者の飲酒による健康への影響について正しく理解することができる。 ・薬物乱用による心身の健康や社会的な影響について，正しく理解することができる。 ・大脳の各部の働きによる行動，精神活動に関する正しい知識をもつことができる。 ・欲求の種類について正しい知識をもつことができる。 ・適応機制ついて，正しい知識をもつことができる。 ・心の健康について正しい知識をもつことができる。 ・精神疾患にはどのようなものがあるのかについて，正しい知識をもつことができる。 ・心と体のつながりを知り，心の健康を保つための方法について正しい知識をもつことができる。 ・精神疾患からの回復のために行われている支援などについて，正しい知識をもつことができる。 b：喫煙による健康への影響だけでなく，喫煙マナーのあり方についても考えることができる。 ・飲酒による身体器官への影響だけでなく，精神的な影響についても考えることができる。 ・薬物乱用を防ぐためには，どのような意識をもつことが重要であるかを考えることができる。	・定期考査 ・課題の内容・提出状況	・定期考査 ・授業態度 ・発問評価 ・課題の内容・提出状況	・授業態度 ・発問評価 ・課題の内容・提出状況

※令和４年度以降入学生用

			b: 自らの行動と，そのときの脳の働きについて，関連づけて考えることができる。 ・欲求不満を回避するために自らがとった行動を，適応機制と関連づけて考えることができる。 ・心の不調について，自らの体験と関連づけて考えることができる。 ・精神疾患の予防と回復について，習得した知識をもとに心身の健康を保つための行動や対策について考えることができる。 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。学習したことを，個人および社会生活や事例などと比較したり，分類したり，分析したりするなどしている。また，筋道を立ててそれらを表現している。 c: 喫煙による心身への害についての情報や喫煙問題への対策などを，教科書などから積極的に調べることができる。 ・飲酒による心身への害についての情報を，教科書などから積極的に調べることができる。 ・薬物乱用による心身への害や薬物ごとの特徴を，積極的に調べることができる。 ・大脳を中心とした身体の機能調節についての情報を積極的に収集し，学習することができる。 ・人間がもつ欲求や欲求への耐性について，自らの体験などと照らし合わせて，積極的に調べることができる。 ・おもな精神疾患やその症状についての情報を積極的に収集し，学習することができる。 ・資料を探したり，見たり，読んだりするなどの学習活動に主体的に取り組もうとしている。			

※令和４年度以降入学生用

３学期	安全な社会生活	交通事故と安全の確保 安全･安心な社会づくり	a: 人・環境・車両の３つの要因によって発生する交通事故と，運転者の責任について正しい知識をもつことができる。 安全な社会づくりのために行われている対策や，安全確保のための必要な条件について正しく理解することができる。 b: ・交通事故を防止するために必要な行動について知り，事故を回避するための，適切な行動を選択できる。 ・安全･安心な社会づくりのために行われている対策について知り，安全に暮らすための行動を適切に選択することができる。 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。学習したことを，個人および社会生活や事例などと比較したり，分類したり，分析したりするなどしている。また，筋道を立ててそれらを表現している。 c: ・交通事故の原因や運転時の身体機能の変化について，積極的に調べることができる。 ・安全に暮らすための対策について積極的に調べることができる。 ・資料を探したり，見たり，読んだりするなどの学習活動に主体的に取り組もうとしている。	・課題の内容・提出発表状況	・課題の内容・提出状況 発表方法の習熟度	・授業態度 ・課題の内容・提出状況

※令和４年度以降入学生用

		適切な応急手当の手順 心肺蘇生法の実践	a: 応急手当の第一段階である観察の手順について，正しい知識をもつことができる。 ・心肺蘇生法の手法について，正しい知識と技能を身につけることができる。 ・けがや熱中症に対する応急手当やその予防法について，正しい知識を身につけることができる。 b: ・実際の手当が必要な傷病者に遭遇した場合に，必要な行動を適切に選択することができる。 ・心肺蘇生法が必要な傷病者に対して，必要な行動を適切に選択することができる。 ・応急手当が必要な傷病者に対して，傷病に応じた手当の手法を適切に選択することができる。 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。学習したことを，個人および社会生活や事例などと比較したり，分類したり，分析したりするなどしている。また，筋道を立ててそれらを表現している。 c:傷病者に対する観察の手順について，実習などを通じて確実に身につけようとすることができるとともに，ＡＥＤの効果について積極的に調べることができる。 ・傷病者を救命するために行う胸骨圧迫・ＡＥＤの使用法・気道の確保・人工呼吸について，実習などを通じて確実に身につけようとすることができる。 ・けがの状態に応じた応急手当の手法について，自らが経験したことなどと照らし合わせて，積極的に学習できる。 ・資料を探したり，見たり，読んだりするなどの学習活動に主体的に取り組もうとしている。			

※令和４年度以降入学生用

※　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