学校番号	3025

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育科	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	なし						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・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。
・生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
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。
【思考力、判断力、表現力等】
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。
【学びに向かう力、人間性等】
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、判断している。	健康を保持増進するためには、自らの健康管理及び環境改善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。

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	日本における健康課題の変遷 1. 日本における健康水準の変化 2. 日本における疾病構造の変化とその要因	a: 健康水準や疾病構造の変化に伴って「わが国における健康問題」が変わってきていることを理解し、新たに健康課題について知る。 c: 健康水準の向上について健康指標について調べたり、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。	考査	ノート プリント	振り返りシート
		健康の考え方と成り立ち 1. 健康に関する考え方 2. 健康の成り立ちに関わる様々な要因	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。	考査	ノート プリント	振り返りシート
		ヘルスプロモーションと健康に関わる環境づくり 1. ヘルスプロモーションの考え方 2. 健康を守り、育てる環境	a: 健康づくりのための環境の重要性を理解し、ヘルスプロモーションの考え方にもとづき、環境づくりについて記述・説明することができる。 b: 環境づくりのさまざまな事例を比較・分析し、自身の考えを整理したうえで説明することができる。 c: ヘルスプロモーションについて調べたり、その考え方にもとづく環境づくりの事例を探したりするなどの学習活動に取り組もうとする。	考査	ノート プリント	振り返りシート

1学期	現代社会と健康	健康に関する意思決定・行動選択 1. 意思決定・行動選択と健康との関係 2. よりよい意思決定・行動選択の方法	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、自ら創意工夫したアイデアを、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志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。	考査	ノート プリント	振り返りシート
		現代における感染症の問題 1. 時代や地域で変化する感染症 2. 現在、特に問題となっている感染症	a：新興感染症・再興感染症それぞれの問題点について理解し、その予防対策について説明・記述することができる。 b：感染症の過去と現在を比較し、今日的な課題を見つけたり、解決策について考えることができる。	考査	ノート プリント	振り返りシート
		感染症の予防 1. 感染症予防の三原則 2. 現代の感染症の発生予防とまん延防止のための対策	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のそれぞれについて記述・説明できる。 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：感染症予防の原則について調べ、現在取り組まれている感染症対策に関する資料を収集するなどの学習活動に取り組もうとする。	考査 グループワーク	ノート プリント	振り返りシート

		性感染症･エイズとその予防 1. 性感染症･エイズとは 2. 性感染症･エイズを予防するための対策	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・話し合いなどの学習活動に取り組もうとする。	考査	ノート プリント	振り返りシート
1学期	現代社会と健康	生活習慣病の予防と回復 1. 生活習慣病とは 2. 生活習慣病の予防と回復のための取り組み	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。	考査	ノート プリント	振り返りシート
		身体活動･運動と健康 1. 身体活動･運動と健康の関係 2. 身体活動･運動の実践と社会環境の整備	a：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。 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・記述することがきできる。	考査	ノート プリント	振り返りシート

		食事と健康 1. 食事と健康の密接な関係 2. 健康的な食生活の実践と社会環境の整備	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。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。	考査	ノート プリント グループワーク	振り返りシート グループワーク
1学期	現代社会と健康	休養･睡眠と健康 1. 休養･睡眠と健康の関係 2. 健康づくりのための休養･睡眠の確保	a：健康的な休養・睡眠について、その必要性を理解し、よりよいとり方に説明・記述することができる。 b：健康的な休養のとり方について、自身の休養と比較し、今日的な課題と照らし合わせることで、課題の解決策を導き出すことができる。 c：健康づくりのための休養や睡眠の指針について資料を探したり、今日的な課題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。	考査	ノート プリント	振り返りシート
2学期	現代社会と健康	がんの予防と回復 1. がんの予防と治療 2. がんに関する社会的な取り組み	a:「がん」の治療や社会的取り組みについて理解し、説明・記述することができる。 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:「がん」の発生要因や予防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。	考査	ノート プリント グループワーク	振り返りシート グループワーク

		喫煙と健康 1. 喫煙による健康被害 2. 喫煙を開始する様々な要因と依存性 3. たばこ問題への対策	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。	考査	ノート プリント グループワーク	振り返りシート グループワーク
2学期	現代社会と健康	飲酒と健康 1. 飲酒による健康影響や社会問題 2. 飲酒を開始する様々な要因と依存性 3. 不適切な飲酒を防止するための対策	a：飲酒による短期的影響と長期的影響について理解し、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。	考査	ノート プリント	振り返りシート
		薬物乱用と健康 1. 薬物乱用による健康影響と社会問題 2. 薬物乱用を開始する様々な要因 3. 薬物乱用を防止するための対策	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。	考査	ノート プリント ロールプレイングによる班別発表	振り返りシート グループワーク

		精神疾患の特徴 1. 精神疾患とはどのようなものか 2. 主な精神疾患とその特徴	a:心と体の働きが相互に影響しあう関係や精神疾患の生物的要因、心理的要因、社会的要因について説明・記述することができる。 b: 心と体の関連について考え、精神疾患の原因について自身の考えを発表したり整理したりすることができる。 c:主な精神疾患とその発症と回復について調べたりする学習活動に取り組もうとする。	考査	ノート プリント	振り返りシート
2学期	現代社会と健康	精神疾患への対応 1. 心の不調の早期発見とセルフケア 2. 自分だけで悩まず助けを求めることの大切さ 3. 心の健康社会の実現を目指して	a: 自身でできる対処方法、自身ではどうしようもなく専門家に相談する対処方法など、多くの対処方法について例をあげ、説明することができる。 b: 心と体の不調など精神疾患の原因となる要因の対処方法を、自身の対処方法も踏まえ、多くの対処方法をまとめ発表することができる。 c: 精神疾患の原因について考え、自身や周囲の人の不調のサインについて学習しようとしている。	考査 ロールプレイングによる班別発表	ノート プリント	振り返りシート
3学期		事故の現状と発生要因 1. 事故とその被害 2. 事故の発生に関連する要因	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。	考査	ノート プリント	振り返りシート

		交通事故防止の取り組み 1. 交通事故防止のための取り組み 2. 交通事故を起こした場合の責任と補償	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について理解し、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。	考査	ノート プリント	振り返りシート
3学期	現代社会と健康	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：事故や事件の危険を予測し、回避するための方法について理解して、記述することができる。 b:交通安全や防犯、防災において安全な環境づくりとして今後どのようなことが進められるべきか、自分なりの考えを発表したり整理したりすることができる。	考査	ノート プリント	振り返りシート
		応急手当の意義と救急医療体制 1. 応急手当の意義 2. 救急医療体制の仕組み	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処すべきかを考え、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に、どのような行動をとるべきかを考え、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、応急手当が必要なときにどのような行動が必要かを考え、まとめたりする学習活動に取り組もうとする。	考査 実習	ノート プリント	振り返りシート

		心肺蘇生法 1. 心肺蘇生法の意義 2. 心肺蘇生法の行い方	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 の実習を行い、他者が実践した手順や方法が正しいかを判断したり指摘し、互いに教え合うことができる。 c: 心肺蘇生法の手順や AED の使い方を実践したり、その注意点を調べるなどの学習活動に取り組もうとする。	考査 実習	ノート プリント	振り返りシート
		日常的な応急手当 1. 日常的なけがの応急手当 2. 熱中症の予防と応急手当	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。 c: 日常生活のどのような場面でどのような傷害が発生するかを調べ、想像するなどの学習活動に取り組もうとする。	考査	ノート プリント	振り返りシート

※　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