※令和４年度以降入学生用

学校番号	３０２４

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							

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・安全について理解しよう。
・個人及び社会生活における健康・安全についての課題を知り、その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行動できるようになろう。
・生涯を通じて自分だけではなく、周りの人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ができるようになろう。

２　学習の到達目標

知識・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。
思考・判断・表現
　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社に伝える力を養う。
主体的に学習に取り組む態度
　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、主体的に学習に取り組もうとしている。

※令和４年度以降入学生用

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)
前期	現代社会と健康	1.　健康の考え方と成り立ち ①さまざまな健康の考え方について理解する。 ②健康を成り立たせている要因について理解する。	a：我が国の各種指標や疾病構造の変化を通して健康課題について理解し、それらには科学技術の発達や生活様式、労働形態を含む社会の状況がかかわっていることを理解している。 b：健康の考え方について、健康にかかわる原則や概念をもとに整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自分や周りの人の課題について考えたり判断したり表現したりしている。 c：健康の考え方について、課題の解決に向けた学習を主体的に行っている。	定期テスト 小テスト ワークシート	定期テスト 小テスト グループディスカッションの成果物	授業観察 小テスト ブレインストーミングの成果物
		2. 私たちの健康のすがた ①わが国の健康水準の変化とその背景について理解する。 ②現在の健康問題について理解する。	a：主体的要因と環境要因が互いに影響しあいながら健康の成立にかかわっていることを理解している。 b：健康の考え方について、自分や周りの人、社会の課題を発見し、その解決方法と、それを選択した理由などを話しあったり、筋道を立てて考えたり判断したり表現したりしている。 c：健康の考え方について、課題の解決に向けた学習を主体的に行っている。	定期テスト 小テスト ワークシート	定期テスト 小テスト グループディスカッションの成果物	授業観察 小テスト ブレインストーミングの成果物
		3. 生活習慣病の予防と回復 ①生活習慣病の種類と要因について理解する。 ②生活習慣病の一次予防、二次予防について理解する。	a：代表的な生活習慣病と、その要因、予防から回復までの知識を理解している。 b：生活習慣病の予防と回復について、個人や社会と関連付けて考えたり判断したり表現したりしている。 c：生活習慣病とその予防について、課題の解決に向けた学習を主体的に行っている。	定期テスト 小テスト ワークシート	定期テスト 小テスト グループディスカッションの成果物	授業観察 小テスト ブレインストーミングの成果物

※令和４年度以降入学生用

前期	現代社会と健康	4. がんの原因と予防 ①がんの種類と要因について理解する。 ②がんの一次予防と二次予防について理解する。	a:がんの具体的な種類と原因について正しい知識を持っており、生活習慣だけではなく細菌やウイルスの感染も原因となることを理解している。 b:がんのリスクの軽減と予防に関して、個人及び社会の取り組みと関連付けて考えたり判断したり表現したりしている。 c:がんの原因とその予防について、課題の解決に向けた学習を主体的に行っている。	定期テスト 小テスト ワークシート	定期テスト 小テスト グループディスカッションの成果物	授業観察 小テスト ブレインストーミングの成果物
		5. がんの治療と回復 ①がんのおもな治療法や緩和ケアについて理解する。 ②がん検診の普及や情報サービスの整備などの社会的な対策について理解する。	a:がんの治療法について具体的に知識を持つと同時に、社会的な対策や情報の活用について理解をしている。 b:がんの治療だけではなく、緩和ケアなど生活の質と関連付けて考えたり判断したり表現したりしている。 c:がんの治療とその回復について、課題の解決に向けた学習を主体的に行っている。	定期テスト 小テスト ワークシート	定期テスト 小テスト グループディスカッションの成果物	授業観察 小テスト ブレインストーミングの成果物
		6. 運動と健康 ①健康と運動の関係について理解する。 ②目的に応じた健康的な運動の仕方について理解する。	a:健康にかかわる運動の種類を理解しているとともに、運動過多による影響や女性アスリートにおける健康問題について理解している。 b:健康によい運動の仕方や目的に応じた運動と健康を関連付けて考えたり判断したり表現したりしている。 c:運動と健康について、課題の解決に向けた学習を主体的に行っている。	定期テスト 小テスト ワークシート	定期テスト 小テスト グループディスカッションの成果物	授業観察 小テスト ブレインストーミングの成果物
		7. 食事と健康 ①食事と運動の関係について理解する。 ②健康的な食事のとり方について理解する。	a:食事によって摂取される栄養素の働きと、その摂取基準および健康問題について理解している。 b:運動や食事バランス、生活のリズムなどと健康を関連付けて考えたり判断したり表現したりしている。 c:食事と健康について、課題の解決に向けた学習を主体的に行っている。	定期テスト 小テスト ワークシート	定期テスト 小テスト グループディスカッションの成果物	授業観察 小テスト ブレインストーミングの成果物

※令和４年度以降入学生用

前期	現代社会と健康	8. 休養・睡眠と健康 ①健康と休養の関係及び適切な休養のとり方について理解する。 ②健康と睡眠の関係及び健康によい睡眠のとり方について理解する。	a:休養の意義や様々な方法を理解しているとともに、睡眠の質を高める工夫についても理解している。 b:様々な疲労の事例をあげ、具体的な休養の方法を選択することで、健康と休養の関連について考えたり判断したり表現したりしている。 c:休養と睡眠について、課題の解決に向けた学習を主体的に行っている。	定期テスト 小テスト ワークシート	定期テスト 小テスト グループディスカッションの成果物	授業観察 小テスト ブレインストーミングの成果物
後期		9. 喫煙と健康 ①喫煙者やその周囲の人に起こる害について理解する。 ②喫煙対策について、個人と社会に分けて理解する。	a:たばこに含まれる有害物質とそれにともなう依存性があること、さらに様々なリスクを伴うことを理解している。 b:正しい知識の普及や健全な価値観の育成などの個人への働きかけだけではなく、法的な整備も含めた社会的な取り組みと健康について関連付けて考えたり判断したり表現したりしている。 c:喫煙について、課題の解決に向けた学習を主体的に取り組んでいる。	定期テスト 小テスト ワークシート	定期テスト 小テスト グループディスカッションの成果物	授業観察 小テスト ブレインストーミングの成果物
		10. 飲酒と健康 ①飲酒による健康への短期的及び長期的影響を理解する。 ②飲酒による健康問題に対する個人や社会環境への対策について理解する。	a:飲酒に伴うアルコールによる身体における影響と社会的な問題について理解している。 b:正しい知識の普及や健全な価値観の育成などの個人への働きかけだけではなく、法的な整備も含めた社会的な取り組みと健康について関連付けて考えたり判断したり表現したりしている。 c:飲酒について、課題の解決に向けた学習を主体的に取り組んでいる。	定期テスト 小テスト ワークシート	定期テスト 小テスト グループディスカッションの成果物	授業観察 小テスト ブレインストーミングの成果物

※令和４年度以降入学生用

後期	現代社会と健康	11. 薬物乱用と健康 ①薬物乱用が心身の健康や社会に及ぼす影響について理解する。 ②薬物乱用防止のための個人や社会環境への対策を理解する。	a:乱用薬物には様々な種類があり、依存性が強く、そのために犯罪など様々な社会的な不利益をもたらすことを理解している。 b:正しい知識の普及や健全な価値観の育成などの個人への働きかけだけではなく、法的な整備も含めた社会的な取り組みと健康について関連付けて考えたり判断したり表現したりしている。 c:薬物乱用について、課題の解決に向けた学習を主体的に取り組んでいる	定期テスト 小テスト ワークシート	定期テスト 小テスト グループディスカッションの成果物	授業観察 小テスト ブレインストーミングの成果物
		12. 精神疾患の特徴 ①精神疾患の例をあげ、発病の要因とおもな症状について理解する。 ②現代社会における精神保健の課題を挙げることができる。	a:精神疾患の要因とおもな精神疾患について理解するとともに、嗜癖による健康及び社会的問題について理解している。 b:精神疾患の若者における課題と現代社会における精神保健の多様性について関連付けて考えたり判断したり表現したりしている。 c:精神疾患の特徴を理解するために、主体的に学習に取り組んでいる。	定期テスト 小テスト ワークシート	定期テスト 小テスト グループディスカッションの成果物	授業観察 小テスト ブレインストーミングの成果物
		13. 精神疾患の予防 ①精神疾患を予防する方法について理解する。 ②精神疾患の早期発見のために必要なことについて理解する。	a:調和のとれた生活が精神疾患の予防において重要であり、ものごとのとらえ方や考え方の転換など個人の取り組みや環境づくりなどが大切であることを理解している。 b:習得した知識をもとに、心身の健康を考え、不調に早く気付くために必要な個人の取り組みや社会的な対策について関連付けて考えたり判断したり表現したりしている。 c:精神疾患の予防を理解するために、主体的に学習に取り組んでいる。	定期テスト 小テスト ワークシート	定期テスト 小テスト グループディスカッションの成果物	授業観察 小テスト ブレインストーミングの成果物

※令和４年度以降入学生用

後期	現代社会と健康	14. 精神疾患からの回復 ①精神疾患の治療について理解する。 ②精神疾患の適切な治療や回復のためには、どのような社会環境が必要か理解する。	a:精神疾患に対して様々な機関が行う各種支援や治療について理解し、法に基づいて行われることを理解している。 b:精神疾患の回復について自分や社会の解決方法と、それを選択した理由について関連付けて考えたり判断したり表現したりしている。 c:精神疾患の治療や回復について理解するために、主体的に学習に取り組んでいる。	定期テスト 小テスト ワークシート	定期テスト 小テスト グループディスカッションの成果物	授業観察 小テスト ブレインストーミングの成果物
		15. 現代の感染症 ①感染症とは何かについて潜伏期や感染力なども含めて理解する。 ②新興感染症と再興感染症が流行する要因を理解する。	a:感染症の基本的な知識を持つと同時に、様々な新興感染症や再興感染症の種類や症状、原因についても理解している。 b:様々な感染症が流行する要因を今日的課題と関連付けて考えたり判断したり表現したりしている。 c:新興感染症や再興感染症の流行する要因ついて、主体的に学習に取り組んでいる。	定期テスト 小テスト ワークシート	定期テスト 小テスト グループディスカッションの成果物	授業観察 小テスト ブレインストーミングの成果物
		16. 感染症の予防 ①感染症の予防対策について3原則から理解する。 ②感染症への個人と社会の対策について理解する。	a:感染症予防の３つの対策を正しく理解し、個人で行う取り組みのみならず、社会全体として行う取り組みについて理解している。 b:感染症予防の取り組みについて、個人行動選択や社会全体としての対策について関連付けて考えたり判断したり表現したりしている。 c:現代の感染症とその予防について、主体的に取り組んでいる。	定期テスト 小テスト ワークシート	定期テスト 小テスト グループディスカッションの成果物	授業観察 小テスト ブレインストーミングの成果物
後期	現代社会と健康	17. 性感染症・エイズとその予防 ①性感染症・エイズがほかの感染症と異なる点について理解する。 ②性感染症・エイズの予防とその対策について個人と社会に分けて理解する。	a:おもな性感染症やエイズについてその原因、及び予防法についても正しい知識を身につけているだけではなく、検査方法についても理解している。 b:エイズや性感染症予防の取り組みについて、個人行動選択や社会全体としての対策について関連付けて考えたり判断したり表現したりしている。 c:性感染症やエイズとその予防について、課題の解決に向けた学習を主体的に行っている。	定期テスト 小テスト ワークシート	定期テスト 小テスト グループディスカッションの成果物	授業観察 小テスト ブレインストーミングの成果物

※令和４年度以降入学生用

		18．健康に関する意思決定･行動選択 ①意思決定･行動選択に影響を与える要因について理解する。 ②意思決定･行動選択の際の工夫について理解する。	a:健康を保持するためには、適切な意思決定と行動選択により、自らの健康を適切に管理することが必要であることを理解するとともに、様々な工夫を行って実現することを理解している。 b:適切な意思決定、行動選択を実現する工夫について事例をあげ、考えたり判断したり表現したりしている。 c:健康に関する意思決定・行動選択について、課題の解決に向けた学習を主体的に行っている。	定期テスト 小テスト ワークシート	定期テスト 小テスト グループディスカッションの成果物	授業観察 小テスト ブレインストーミングの成果物
		19．健康に関する環境づくり ①社会環境の健康への影響について理解する。 ②ヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境づくりの特徴について理解する。	a:健康を保持増進するための環境には、自然環境や、政策や制度、地域活動などの様々な社会環境があることについて理解している。 b:ヘルスプロモーションの考え方を踏まえ、健康にかかわる環境づくりへの個人のかかわりとの関連について考えたり判断したり表現したりしている。 c:健康に関する環境づくりについて、課題の解決に向けた学習を主体的に行っている。	定期テスト 小テスト ワークシート	定期テスト 小テスト グループディスカッションの成果物	授業観察 小テスト ブレインストーミングの成果物

※　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