※令和４年度以降入学生用

学校番号	１００５

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	保健（１年）	単位数	１単位	年次	１年次
使用教科書	「現代高等保健体育　改訂版」（大修館出版）						
副教材等	現代高等保健体育ノート　改訂版（大修館出版）						

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よう。
・健康的な生活行動について学びましょう。
・日常生活で直面するであろう健康課題を知り，その解決方法をグループで考えましょう。
・健康や安全についての社会的な取組みや個人での対応について学びましょう。
・身近な健康問題に興味をもって，自らの健康の保持増進に努めよう。

２　学習の到達目標

・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。

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を理解している。また個人生活及び社会生活における健康・安全課題について理解している。心肺蘇生法などの応急手当の技能を身に付けている。	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・安全課題について考えているとともに，考えたことを表現している。さらに目的や課題に応じて，相手の意見を聞くことや，他者に伝えている。	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・安全課題の学習に主体的に取り組もうとしている。また，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。

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	**健康の考え方と成り立ち** 私たちの健康のすがた	a:我が国の死亡率，受療率，平均寿命，健康寿命など各種の指標や疾病構造の変化を通して国民の健康課題について理解している。健康水準の向上，疾病構造の変化に伴い，個人や集団の健康についての考え方も変化してきていることについて理解している。 b: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踏まえて整理して考えているとともに，考えたことを表現している。 c:私たちの健康のすがたについて課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	定期考査	定期考査 プリント課題	提出ノート
		生活習慣病の予防と回復 がんの原因と予防 がんの治療と回復 運動と健康 食事と健康 休養・睡眠と健康	a:生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには，健康的な生活を続けたり，定期的な健康診断やがん検診などを受診したりする必要性を理解し，また予防と回復に，個人の取組みだけでなく，健康診断やがん検診の普及など社会的な対策があることを理解している。 b: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，社会的な対策を整理して考えている。また課題の解決方法と，それを選択した理由などを話し合ったり，ノートなどに記述したりして考えたことを表現している。 c:生活習慣病について課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	定期考査	定期考査 プリント課題 レポート	提出ノート

※令和４年度以降入学生用

２学期		喫煙と健康 飲酒と健康 薬物乱用と健康	a:喫煙や飲酒は，生活習慣病などの要因となり心身の健康を損ねることを理解している。 喫煙や飲酒による健康課題や薬物の乱用を防止するには，正しい知識の普及，健全な価値観の育成などの個人への働きかけ，及び法的な整備も含めた社会環境への適切な対策が必要であることを理解している。 b:喫煙，飲酒，薬物乱用の防止について我が国の取組みを個人，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，防止策を評価し，自他や社会の課題の解決方法について考え，理由などを話し合ったり，プリントなどに記述したりして表現している。 c:喫煙，飲酒，薬物による課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	定期考査	定期考査 プリント課題 レポート	提出ノート
２学期	現代社会と健康	精神疾患の特徴 精神疾患の予防 精神疾患からの回復	a:精神疾患は，精神機能の基盤となる心理的，生物的，または社会的な機能の障がいなどが原因となり，誰もが罹患しうること，適切な対処により回復し，生活の質の向上が可能であることについて理解している。 b:精神疾患の予防と回復について，健康に関わる原則や概念を基に整理したり，個人及び社会生活と関連付けたりして，自他や社会の課題を考えているとともに，考えたことを表現している。 c:精神疾患の課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	定期考査	定期考査 プリント課題 レポート	提出ノート
		現代の感染症 感染症の予防 性感染症・エイズとその予防	a:感染症は，時代や地域によって自然環境や社会環境の影響を受け，発生や流行に違いが見られることを理解している。 感染症のリスクを軽減し予防するには，衛生的な環境の整備や検疫，正しい情報の発信，予防接種の普及など社会的な対策とともに，それらを前提とした個人の取組が必要であること理解している。 b:現代の感染症とその予防について，健康に関わる原則や概念を基に整理したり，個人及び社会生活と関連付けたりして，自他や社会の課題を考えているとともに，考えたことを表現している。 c:感染症による課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	定期考査	定期考査 プリント課題 レポート	提出ノート

※令和４年度以降入学生用

	安全な社会生活	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:応急手当は，傷害や疾病の悪化を防いだり，傷病者の苦痛を緩和したりすることを理解している。心肺蘇生法についての技能を身に付けている。 b:応急手当について，安全に関わる原則や概念を基に整理したり，個人及び社会生活と関連付けたりして，自他や社会の課題を考えているとともに，考えたことを表現している。 c:心肺蘇生法に関する実習について，他者と協力し，自ら進んで技能に取り組んでいる。	定期考査 技能	定期考査 プリント課題 レポート	提出ノート 実技態度
3学期	安全な社会生活	健康に関する意思決定・行動選択 健康に関する環境づくり	a:適切な意思決定や行動選択には，個人の知識，価値観，心理状態，及び人間関係などを含む社会環境が関連していることについて理解している。また健康を保持増進するための環境には，自然環境，及び政策や制度，地域活動などの様々な社会環境があることについても理解している。 b:健康に関わる原則や概念を基に整理したり，個人及び社会生活と関連付けたりして，自他や社会の課題を発見している。 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踏まえて整理し，それを選択した理由などを話し合ったり，ノートなどに記述したりして，考えたことを表現している。 c:健康の考え方について，課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	定期考査	定期考査 プリント課題	提出ノート

※令和４年度以降入学生用

		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	a:事故は，様々な場面において発生していること，事故の発生には，人的要因，環境要因などが関連していることを理解している。 交通事故を防止するには，自他の生命を尊重するとともに，自分自身の心身の状態や周りの環境，車両の特性などを把握すること，及び個人の適切な行動，交通環境の整備が必要であることを理解している。 b:安全な社会づくりについて，様々な事故や災害の事例から，安全に関する情報を整理し，自他や社会の課題の解決方法を考えるとともに，それを選択した理由などを話し合ったり，ノートなどに記述したりして，考えたことについて筋道を立てて説明している。 c:安全な社会づくりについて，課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	定期考査	定期考査 プリント課題 レポート	提出ノート

※　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