※令和５年度以降入学生用

学校番号	219

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・安全について理解する
・健康的な生活行動について理解する
・日常生活で直面する健康課題を知り、その解決方法を理解する
・健康や安全についての社会的な取り組みや個人での対応について理解する
・身近な健康問題について興味を持つ

2　学習の到達目標

・健康的な生活行動について理解する（知識・技能）
・身近な健康問題に興味を持ち、その解決方法について考えられる（思考・判断・表現）
・健康や安全に対する社会的な取り組みを知り、個人的な対応と関連付けて実践できる（思考・判断・表現）
・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（主体的に学習に取り組む態度）

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。

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５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	日本における健康課題の変遷	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。 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。 c:身の回りや日常生活における病気の傾向，わが国の健康水準について調べることができる。	ワークシート ノート グループワークによる発表 定期考査	ワークシート ノート グループワークによる発表 定期考査	ワークシート ノート グループワークによる発表
		健康の考え方と成り立ち	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，理解したことを言ったり書いたりしている。 b: 健康の考え方について，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発見している。 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。			
		ヘルスプロモーションと健康に関わる環境づくり	a: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」が重要になっていることを知り，わが国の取り組みについての理解を深める。 b: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。 c: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。			

※令和５年度以降入学生用

		健康に関する意思決定・行動選択	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，理解を深める。 b:自分の行動を振り返って、意思決定、行動選択には友人や家族、マスメディアや SNS などからの情報に影響されることもあることを理解する。 c: 意思決定・行動選択が必要な場面では，適切に情報を収集するなどして、主体的に課題解決に取り組もうとしている。			
		現代における感染症の問題	a: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。 b: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。 c: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。			
		感染症の予防	a: 感染症予防の三原則を理解し、社会全体や個人の必要な取り組みについて理解を深める。 ｂ:現代の感染症とその予防について，自他や社会の課題の解決方法と，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，筋道を立てて説明している。 ｃ：感染症とその予防について，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。			

※令和５年度以降入学生用

		性感染症・エイズとその予防	a: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。 b:性感染症を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。 c:性感染症とその予防や治療についての情報を，教科書などから積極的に調べることができる。			
2学期		生活習慣病の予防と回復	a: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：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。 ｃ: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。	ワークシート ノート グループワークによる発表 定期考査	ワークシート ノート グループワークによる発表 定期考査	ワークシート ノート グループワークによる発表
		身体活動・運動と健康	a：身体活動・運動と健康の関係について理解を深める。 b：身体活動・運動の実践について正しく理解している。 c:健康の保持増進のための適切な身体活動・運動の実践ができる。			
		食事と健康	a:健康を保持・増進するとともに，生活習慣病を予防するために，基本的な生活習慣である「食事」の意義や役割についての理解を深める。 b:生活習慣病とのかかわりで，健康的な生活習慣としての「食事」のあり方を考えることができる。 c:食事の重要性を理解し，「食べること」の意義や食事の文化について調べることができる。			

※令和５年度以降入学生用

		休養・睡眠と健康	a: 基本的な生活習慣としての「運動・休養・睡眠」を重視し，その役割や実践方法についての理解を深める。 b: 生活習慣病予防との関連で運動を捉え，運動の種類や方法を適切に選択することができる。また，肉体的な疲労のみでなく，精神状態の維持などのための「休養・睡眠」のあり方を考えることができる。 c: 日常生活のなかに積極的に運動を取り入れようとすることができる。また，休養・睡眠の果たす役割の重要性を知るとともに，人間の日内リズムについて，積極的に学習できる。			
		がんの予防と回復	a: がんを早期に発見することの重要性について知り，がんの予防や治療に関する正しい知識をもつことができる。 b: がんの発生のメカニズム，発がん物質，また発がんの原因となる行動を知り，その予防と治療法についての理解を深める。 c: がんに関する社会的取り組みについて考えることができる。			
		喫煙と健康	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。また，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。 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。 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。			

※令和５年度以降入学生用

		飲酒と健康	a: 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。また，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。 b: 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。 c: 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。			
		薬物乱用と健康	a: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。 b: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。 c: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。			
		精神疾患の特徴	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害などが原因となり，認知，情動，行動などの不調により，精神活動が不全になった状態であることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b: 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。 c: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。			

※令和５年度以降入学生用

		精神疾患への対応	a:人々が精神疾患について正しく理解するとともに，専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えることが重要であること，偏見や差別の対象ではないことについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b: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。 c: 心と体のつながりについて，自らの体験などに照らし合わせて考えるとともに，精神疾患からの回復についての情報を積極的に調べることができる。			
３学期	安全な社会生活	事故の現状と発生要因	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。 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。 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。	ワークシート ノート グループワークによる発表 定期考査	ワークシート ノート グループワークによる発表 定期考査	ワークシート ノート グループワークによる発表
		交通事故防止の取り組み	a: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:交通環境を整備することや安全性の高い自動車の開発も交通事故防止の重要な対策であることを理解する。 c:交通事故を起こした場合の責任と補償について積極的に調べることができる。			

※令和５年度以降入学生用

		安全な社会の形成	a：事故を防止したり事故の発生に伴う傷害等を軽減したりすることを目指す安全な社会の形成には，交通安全，防災，防犯などを取り上げて，法的な整備などの環境の整備，環境や状況に応じた適切な行動などの個人の取組，及び地域の連携などが必要であることについて，理解することができる。 b：安全な社会づくりについて，自他や社会の課題の解決方法と，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，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。			
		応急手当の意義と救急医療体制	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。 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。 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。			
		心肺蘇生法	a: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。 b: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。 c: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。			

※令和５年度以降入学生用

		日常的な応急手当	a: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: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。 c: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。			

※　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