学校番号	２０２

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　改訂版」　（大修館書店出版）						
副教材等							

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

健康の保持増進と生活習慣病の予防には、食事・運動・休養及び睡眠の調和の取れた生活を実践する必要があるということを学ぼう。
欲求やストレスに適切に対処するとともに、自己実現を図るよう努力していくことが重要であるということを学ぼう。
自他の生命を尊重する態度・行動について学ぼう。
学習する内容に応じてディベートや調べ学習など体験的な学習を取り入れる。

2　学習の到達目標

（１）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。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。
（２）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。
（３）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し、保健の見方・考え方を働かせ，合理的，計画的な解決に向けた学習過程を築くことを目ざす。

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ため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。

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，理解したことを言ったり書いたりしている。 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，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: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。	テスト 観察 レポート	テスト 観察 レポート 提出 ノート	提出 ノート 振り返り シート
		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:がん，脳血管疾患，虚血性心疾患，高血圧症，脂質異常症，糖尿病などを適宜取り上げ，これらの生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには，適切な運動，食事，休養及び睡眠など，調和のとれた健康的な生活を続けることが必要であること，定期的な健康診断やがん検診などを受診することが必要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:生活習慣病など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発見している。 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に主体的に取り組もうとしている。	テスト 観察 レポート	テスト 観察 レポート 提出 ノート	提出 ノート 振り返り シート

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，喫煙や飲酒による健康課題を防止するには，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について，理解したことを言ったり書いたりしている。 薬物の乱用は，心身の健康，社会の安全などに対して深刻な影響を及ぼすことから，決して行ってはならないことについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b:喫煙，飲酒，薬物乱用の防止について，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:喫煙，飲酒，薬物乱用について，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。	テスト 観察 レポート	テスト 観察 レポート 提出 ノート	提出 ノート 振り返り シート
		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，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:精神疾患の予防とその回復について，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。	テスト 観察 レポート	テスト 観察 レポート 提出 ノート	提出 ノート 振り返り シート

		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，エイズ及び性感染症についても，その原因，及び予防のための個人の行動選択や社会の対策について，理解したことを言ったり書いたりしている。 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発見している。 c:現代の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。	テスト 観察 レポート	テスト 観察 レポート 提出 ノート	提出 ノート 振り返り シート
3学期		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:健康を保持増進するには，ヘルスプロモーションの考え方に基づき，適切な意思決定や行動選択により，疾病等のリスクを軽減することを含め，自らの健康を適切に管理することが必要であるとともに，環境づくりが重要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: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。	テスト 観察 レポート	テスト 観察 レポート 提出 ノート	提出 ノート 振り返り シート

	安全な社会生活	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，理解したことを言ったり書いたりしている。 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。	テスト 観察 レポート	テスト 観察 レポート 提出 ノート	提出 ノート 振り返り シート
		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:適切な応急手当は，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について，理解したことを言ったり書いたりしている。 b:応急手当について，習得した知識や技能を事故や災害で生じる傷害や疾病に関連付けて，悪化防止のための適切な方法に応用している。 c:応急手当について，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。	テスト 観察 レポート	テスト 観察 レポート 提出 ノート	提出 ノート 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