※令和４年度以降入学生用

学校番号	２１０

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）						
副教材等	なし						

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ぶ。
・日常生活で直面するであろう健康課題を知り、その解決方法を考える。
・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知る。
・身近な健康問題に興味を持ってもらう。
・自ら興味、関心のあることを調べ、全体に発表できる態度、姿勢を養う。

2　学習の到達目標

・健康的な生活とはどのようなことか理解できる。
・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ることが出来る。
・健康・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づけて実践できる。
・心身一体ととらえ、健康・安全について総合的に理解する。
・「調べ学習」を通して自発的な取り組み方を考えることが出来る。

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および社会生活における健康・安全課題の解決に役に立ち、自らの健康を適切に管理することを及び環境を改善してゆくための基本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および社会生活における健康・安全課題についての解決を目指して、知識を活用した学習活動により、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および環境を改善してゆくことが重要であることに関心を持ち、個人生活およ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。			

※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	日本における健康課題の変遷 １．わが国における健康水準の変化 ２．わが国における疾病構造の変化とその要因	a：指標の計算や、健康課題に対する環境影響などを理解する。 b：健康水準が向上した理由と、さまざまな健康指標について理解する。 c：わが国の健康課題を資料を基に読み解く。	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物
		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：環境がもたらす健康への影響を理解する。 b：自らの健康への価値観を説明出来るよう努める。 c：自らの健康への価値観を見つけられるよう取り組む。	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物
		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：社会全体で個人の健康を支えていることを理解する。 b：情報を的確に判断し行動を決定してゆく。 c：地域・行政の活動を知る、個々で情報を取り入れるなどの活動。	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物
		健康に関する意思決定・行動選択 １．意思決定・行動選択とその健康との関係 ２．よりよい意思決定・行動選択の方法	a：自分の考えを持ち主張、説明できる。 b：情報を的確に判断し行動を決定してゆく。 c：情報を取り入れ、計画を立て実践する態度を養う。	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物
		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：感染症の広がりと社会とのかかわりを理解し、これからの行動を考える。 b：感染症が多く広まった理由と耐性菌などの問題を理解する。 c：現代の感染症にはどのような症例があるのか調べる。	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物
		感染症の予防 １．感染症予防の原則 ２．現代の感染症対策	a：社会の取り組みや個人の取り組みなどを理解し、実践できる。 b：感染症対策の三原則を理解する。 c：感染症対策の具体例など身近なことを考え、調べる。	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物

※令和４年度以降入学生用

		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・エイズの予防と対策	a：予防法、検査などを理解し、実践できるようにする。 b：免疫機能を理解することでエイズとは何かと言うことを理解してゆく。 c：性感染症やエイズの感染経路調べに取り組む。	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物
２学期		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：生活習慣病の症例、予防について説明が出来るようにする。 b：生活習慣との関係を理解し、予防のために出来ることを考える。 c：日常生活と症例の関係、症例の種類などを調べる。	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物
		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：運動不足による弊害などを理解し定期的な運動習慣を身につける。 b：なぜ効果が上がるのかその運動を理解し、計画を立てる。 c：自らの運動習慣を省み、理想的な運動の仕方を調べ比較検討してゆく。	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物
		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：理想の食生活とは具体的に説明発表できるようにする。 b：学んだこと、調べたことを基に食事における問題点を見つけ出す。 c：自分の食生活を振り返り良い点、悪い点を見つけ出す。	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物
		休養・睡眠と健康 １．健康からみた休養・睡眠の意義 ２．健康から見たより良い休養・睡眠のとり方	a：より健康的な休養・睡眠のとり方を計画・実践できるようにする。 b：睡眠・休養の重要性を理解する。 c：自分の睡眠のとり方をチェックする。生活リズムや睡眠時間が不足していないか確かめる。	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物
		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：がんの種類や発生要因について理解する。 b：がんの発生要因と影響の大きさについて学び、予防法や対策を理解する c：がんに対する社会的な取り組みを自分の生活にどのように取り入れるかを考える。	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物
		喫煙と健康 １．喫煙の健康影響 ２．喫煙開始の要因と依存性 ３．喫煙への対策	a：有害物質に対する知識と依存症対策など社会的な取り組みを理解する。 b：健康被害の実態を把握する。 c：喫煙者および受動喫煙の害と社会的な影響を考える。	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物

※令和４年度以降入学生用

		飲酒と健康 １．飲酒による健康影響や社会問題 ２．飲酒開始の要因と依存性 ３．不適切な飲酒防止の対策	a：アルコールの害、社会問題、そのことへの対策など理解､説明できるようにする。 b：アルコールによって引き起こされる依存症や交通事故などさまざまな社会問題を考える。 c：アルコールが身体や脳に及ぼす影響を調べる。	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物
		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：薬物の害、社会問題、そのことへの対策など理解､説明できるようにする。 b：薬物乱用によって引き起こされる依存症やさまざまな社会問題を考える。 c：薬物の種類や薬物が身体や脳に及ぼす影響について調べる。	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物
		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：精神疾患の症例、予防について説明が出来るようにする。 b：精神疾患の特徴や傾向について学び､それらによる健康課題について考える。 c：精神疾患と症例の関係、症例の種類などを調べ理解する。	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物
		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：早期発見やセルフケアのついて学び､どのように対応することが求められるかを理解する。 b：医療機関や相談窓口との連携、サインに対して周囲の人が出来るサポートについて考える。 c：心の健康に目を向け、自分の特徴や傾向について理解する。	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物
３学期	安全な社会生活	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：運転手や歩行者の心理を理解することで車社会の中で生活する態度をやしなう。 b：事故の事例から原因を理解・究明する。 c：高校生は被害者にでも加害者にもなりうると言うことを認識する。	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物
		交通事故防止のための取り組み 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：運転者の適切な行動を理解し、実践できるようにする。 b：運転者に求められる行動と違反をしたときのまた事故を引き起こしたときの責任について理解する。 c：運転中の危険な行動について調べる。	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物

※令和４年度以降入学生用

		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：歩行者および乗員が安全に社会生活を営める態度をやしない実践できるようにする。 b：乗員に対する安全な設計を理解する。 c：歩車分離設備や道路標識や表示、運転者に義務付けられている法律を調べる。	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物
		応急手当の意義と救急医療体制の仕組み １．応急手当の意義 ２．救急医療体制の仕組み	a：周囲の人にも手順等説明、指導が出来るまで理解を深める。 b：手順等を理解し、実際に行動を身につける。 c：応急手当が必要な場面、必要な対処法について取り組む。	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物
		心配蘇生法 １．心配蘇生法の意義 ２．心配蘇生法の行い方	a：傷病者発見から心肺蘇生までの一連の手順を反復することで理解を深める。 b：実際に時間があれば胸骨圧迫の練習などをさせて動きを理解する。 c：心配蘇生法やＡＥＤの使用法を理解し、主体的に取り組む態度。	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物
		日常的な応急手当 １．けがの応急手当 ２．熱中症の予防と応急手当	a：周囲の人にも手順等説明、指導が出来るまで理解を深める。 b：熱中症の予防とその手当について理解する。 c：日常的な止血、ＲＩＣＥを調べる。	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物 定期考査	ワークシート ノート 提出物

※　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