※令和４年度以降入学生用

| 学校番号 | ２１１ |
|---|---|

# 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 | 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もってもらう。

## ２　学習の到達目標

a)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。
b)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。
c)生涯を通じて自他の健康の保持促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目指して、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、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 | 1. 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。<br>b:健康の考え方について、健康にかか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。<br>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。 | ・定期テスト | ・ワークシート | ・ディスカッション等 |
| | | 2. 私たちの健康のすがた | a: 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、理解したことを言ったり書いたりしている。<br>a:免疫，遺伝，生活行動などの主体要因と，自然，経済，文化，保健・医療サービスなどの環境要因が互いに影響しあいながら健康の成立に関わっ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。<br>b:国民の健康課題について、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き分析し、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理解している。<br>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。 | ・定期テスト | ・ワークシート | ・ディスカッション等 |
| | | 3. 生活習慣病の予防と回復 | a:がん、高血圧症、脂質異常症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 | ・定期テスト<br>・ワークシ | ・ワークシート<br>・その他 | ・ブレインストーミング |

※令和４年度以降入学生用

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 4. がんの原因と予防 | 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。<br>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、リスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策を整理している。<br>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。 | ート | 成果物 | ・ディスカッション等 |
| | | 5. がんの治療と回復 | | | | |
| | | 6. 運動と健康 | | ・定期テスト<br>・ワークシート | ・ワークシート | ・ディスカッション等 |
| | | 7. 食事と健康 | | | | |
| | | 8. 休養・睡眠と健康 | | | | |
| 2学期 | | 9. 喫煙と健康 | 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。<br>b:喫煙、飲酒、薬物乱用の防止について、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。<br>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。 | ・定期テスト<br>・ワークシート | ・ワークシート | ・ブレインストーミング<br>・ディスカッション等 |
| | | 10. 飲酒と健康 | | | | |
| | | 11. 薬物乱用と健康 | | | | |
| | | 12. 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 | ・定期テスト<br>・ワークシート | ・ワークシート | ・ディスカッション等 |
| | | 13. 精神疾患の予防 | | | | |

※令和４年度以降入学生用

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 14. 精神疾患からの回復 | いる。<br>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。<br>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。 | | | |
| | | 15. 現代の感染症 | 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みられること、その際、交通網の発達により短時間で広がりやすくなっていること、また、新たな病原体の出現、感染症に対する社会の意識の変化などによって、腸管出血大腸菌感染症、結核などの新興感染症や再興感染症の発生や流行がみられることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。<br>b:現代の感染症とその予防について、健康にかか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。<br>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。 | ・定期テスト<br>・ワークシート | ・ワークシート | ・ブレインストーミング<br>・ディスカッション等 |
| | | 16. 感染症の予防 | | | | |
| | | 17. 性感染症・エイズとその予防 | | | | |
| | | 18. 健康に関する意思決定・行動選択 | 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、疾病など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。<br>b:健康の考え方について、健康に | ・定期テスト<br>・ワークシート | ・ワークシート | ・ディスカッション等 |

※令和４年度以降入学生用

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 19. 健康に関する環境つくり | 関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、自他や社会の課題を発見している。<br>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。 | | | |
| 3学期 | 安全な社会生活 | 【安全な社会生活】<br>1. 事故の現状と発生状況<br>2. 安全な社会の形成<br>3. 交通における安全<br>4. 応急手当の意義とその基本<br>5. 日常的な応急手当<br>6. 心肺蘇生法 | a:交通事故やその他の事故、自然災害、犯罪などへの備えについて理解し、被害が起こってもそれを最小限にすることができるよう、理解したことを言ったり書いたりしている。また、応急手当に関する知識や技能を身につけている。<br>b.安全な社会生活について、健康にかか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。<br>c.安全な社会生活について、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。 | ・定期テスト<br>・ワークシート<br>・応急手当実技 | ・ワークシート | ・ブレインストーミング<br>・ディスカッション等 |

※　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