※令和４年度以降入学生用

学校番号	3023

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	「現代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組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

・個人及び社会生活における健康と安全について、深く理解し、その技能を身に着ける。
・健康について自己や社会の課題を発見し、その解決に向け合理的、計画的に思考判断するとともに、状況などに応じて他社に伝える力を養う。
・生涯を通じて自分や他者の健康の保持増進をし、また、それを支える環境づくりを目指し、明るく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	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ぞ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。

※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 1.健康についての多様な考え方 2.健康の成り立ちとその要因	a:「健康」は様々な要因の影響を受けながら主体と環境の相互作用の下に成り立っていることを説明したり、記述したりすることができる。 b:「健康」について、理解したこと、自身の考えを基に課題を見つけたり、整理したり、説明することができる。 c:「健康」とは何かについて資料を探したり、見たり読んだりするなどの学習活動に取り組もうとする。	定期考査 小テスト	定期考査 レポート	小テスト ノート レポート
		私たちの健康のすがた 1.わが国における健康水準の向上 2.わが国における健康問題の変化	a:健康水準や疾病構造の変化に伴って「健康のすがた」が変わってきていることを理解し、新たな健康課題について知る。 b:健康水準向上の背景について考え、自身の考えを整理し、説明することができる。 c:　健康水準の向上について健康指標を調べたり、資料を見たり読んだりするなどの学習活動に取り組もうとする。	定期考査 小テスト	定期考査 レポート	小テスト ノート レポート
		生活習慣病とその種類 1.生活習慣病とその種類 2.予防から回復まで	a:生活習慣病の例をあげ、なぜ生活習慣病と呼ばれるのかを理解し、その予防法について記述、説明できる。 b:生活習慣病の要因と自身の日常の生活行動を比較・分析し、課題を見つけたり、説明したりすることができる。 c:日常の生活行動と生活習慣病について調べたりするなどの学習活動に取り組もうとする。	定期考査 小テスト	定期考査 レポート	小テスト ノート レポート

※令和４年度以降入学生用

		がんの原因と予防 1.がんとその種類 2.がん予防	a:がんの種類や原因について理解し、一次予防と二次予防についての例をあげて説明できる。 b:がんの要因と自身の日常の生活行動を比較・分析し、課題を見つけたり、説明したりすることができる。 c: 日常の生活行動と生活習慣病について調べたりするなどの学習活動に取り組もうとする。	定期考査 小テスト	定期考査 レポート	小テスト ノート レポート
		がんの治療と回復 1.がん治療と緩和ケア 2.がんとともに生きる社会づくり	a:がんのおもな治療法や緩和ケアについて、説明できる。がん検診の普及や情報サービスの整備などの社会的な対策について説明できる。 b:がんの治療法を比較し、単独や複数を組み合わせて行う準備治療を説明することができる。 c:がんについての正しい情報を求め、活用することができる。	定期考査 小テスト	定期考査 レポート	小テスト ノート レポート
		運動と健康 1.健康からみた運動の意義 2.健康によい運動の仕方	a:健康づくりのための運動や休養の必要性について理解し、健康によい運動の行い方・休養の取り方を説明・記述することができる。 b:運動が健康に及ぼす影響について調べたことを基に、自身の生活と比較・分析することができる。 c:健康な生活を送る上での運動の意味について多様な運動の種類やその効果について調べ、まとめるなどの学習活動に取り組もうとする。	定期考査 小テスト	定期考査 レポート	小テスト ノート レポート

※令和４年度以降入学生用

		食事と健康 1.健康的な食生活の意義 2.健康によい食事のとり方	a:健康的な食事について理解し、健康的な食事のポイントについて記述、説明することができる。また、自身の食生活を見直し、改善方法を考えることができる。 b:自身の食生活と健康的な食事について比較・分析し、課題を見つけたり、説明したりすることができる。 c:健康な生活を送る上での食事の意味について資料を探したり、調べたりするなどの学習活動に取り組もうとする。	定期考査 小テスト	定期考査 レポート	小テスト ノート レポート
		休養・睡眠と健康 1.健康からみた休養の意義 2.健康からみた睡眠の意義	a:健康づくりのための休養の必要性について理解し、健康によい休養の取り方を説明・記述することができる。 b:休養が健康に及ぼす影響について調べたことを基に、自身の生活と比較・分析することができる。 c:健康な生活を送る上での休養の意味や効果について調べ、まとめるなどの学習活動に取り組もうとする。	定期考査 小テスト	定期考査 レポート	小テスト ノート レポート
２学期		喫煙と健康 1.喫煙の影響 2.喫煙への対策	a:喫煙者やその周囲の人に起こる健康被害について理解し、日本や世界各国における喫煙対策について例を上げ、説明することができる。 b:「喫煙」がもたらす健康被害について自身の生活や社会生活の事例を基に喫煙対策について分析することができる。 c:「喫煙」による健康被害や、有害物質について調べたり、資料を見たり読んだりするなどの学習活動に取り組もうとする。	定期考査 小テスト	定期考査 レポート ロールプレイングによる班別発表等	小テスト ノート レポート ロールプレイングによる班別発表等

※令和４年度以降入学生用

		飲酒と健康 1.飲酒と健康 2.飲酒への対策	a:飲酒による短期的影響と長期的欲求について理解し、健康問題に対する個人や社会環境への対策の例を挙げるなどの説明及び記述ができる。 b:飲酒による健康影響について設定された課題に対して自身の考えや課題解決策を導き出すことができる。 c:アルコールが脳や体にどのような影響を及ぼすか、またその健康影響について調べるなどの学習活動に取り組もうとする。	定期考査 小テスト	定期考査 レポート ロールプレイングによる班別発表等	小テスト ノート レポート
		薬物乱用と健康 1.薬物乱用の影響 2.薬物乱用の原因と対策	a:薬物乱用が心身の健康や社会に与える影響について理解し、その防止に向けた個人や社会環境への対策について説明、記述することができる。 b:薬物乱用が個人及び周囲の人々、社会にも影響があることを知り、自身でできる薬物乱用への対策について考え、解決策を導き出すことができる。 c:薬物乱用について資料を探したり、見たり、読んだりするなどの学習活動に取り組もうとする。	定期考査 小テスト	定期考査 レポート ロールプレイングによる班別発表等	小テスト ノート レポート ロールプレイングによる班別発表等
		精神疾患の特徴 1.精神疾患の要因と種類 2.精神保健の今日の課題	a:精神疾患の例をあげ、発病の要因とおもな症状について説明できる。現代社会における精神保健の課題をあげることができる。 b:精神機能が損なわれることにより、おこる精神疾患さまざまな要因が複雑に絡んでいることを分析することができる。 c: おもな精神疾患について調べたり、資料を見たり読んだりするなどの学習活動に取り組もうとする。	定期考査 小テスト	定期考査 レポート	小テスト ノート レポート

※令和４年度以降入学生用

		精神疾患の予防 1.日常生活における精神疾患の予防 2.精神疾患の早期発見・早期治療	a:精神疾患を予防する方法について説明できる。 b:精神疾患の早期発見のため重要となるに予防について知り、分析することができる。 c: おもな精神疾患の予防について調べたり、資料を見たり読んだりするなどの学習活動に取り組もうとする。	定期考査 小テスト	定期考査 レポート	小テスト ノート レポート
		精神疾患からの回復 1.専門家による支援と治療 2.社会環境の整備	a:精神疾患の適切な治療や回復のためには、どのような社会環境が必要か説明できる。 b: 精神疾患を予防するためにはどのような対策が必要か、個人でできる対策、社会的な対策に分類して考えることができる。 c:精神疾患を正しく認識し、精神疾患と向き合う人々を思いやる気持ちをもって学習活動に取り組もうとする。	定期考査 小テスト	定期考査 レポート	小テスト ノート レポート
		現代の感染症 1.感染症とは 2.さまざまな感染症	a:感染症とは何かについて潜伏期間や感染力なども含めて説明できる。新興感染症と再興感染症が流行する要因をそれぞれ記述・説明できる。 b: 新興感染症と再興感染症を分類して理解し、その原因を分析することができる。 c:感染症について調べ、現在どのような感染症があるのか、また、流行しているのかを調べたり、発表するなどの学習活動に取り組もうとする。	定期考査 小テスト	定期考査 レポート	小テスト ノート レポート

※令和４年度以降入学生用

		感染症の予防 1.感染予防の 3 原則 2.現代の感染症対策	a:感染症の予防について調べ、どのような対策があるのか、また、個人でできる対策と社会的な対策について分類して、記述・説明できる。 b: 感染症を予防し流行を防ぐためにはどのような対策が必要か、個人でできる対策、社会的な対策に分類して考えることができる。 c:感染症対策に関して調べたり、発表するなどの学習活動に取り組もうとする。	定期考査 小テスト	定期考査 レポート	小テスト ノート レポート
		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	a: 性感染症・エイズとその予防には、社会的な対策を前提とした個人の取組が必要であることについて理解し、説明や記述することができる。b:性感染症・エイズの現状を知り、感染拡大の理由やどのように予防するのかを考え、意見交換することができる。 c: 性感染症・エイズとその予防について課題の解決に向けての調べものや、意見交換・話合いなどの学習活動に取り組もうとする。	定期考査 小テスト	定期考査 レポート	小テスト ノート レポート
3学期		健康に関する意思決定・行動選択 1.意思決定・行動選択とそれに影響を与える要因 2.適切な意思決定・行動選択を実現する工夫	a: 適切な意思決定や行動選択を行う過程について理解し、個人の力だけでなく健康にかかわる環境づくりについて記述、説明することができる。 b:個人、社会生活や事例などと比較したり分析したりする。また、筋道を立てて説明することができる。 c:健康を保持増進する時の意思決定や行動選択に関連している要因を調べるなどの学習活動に取り組もうとする。	定期考査 小テスト	定期考査 レポート	小テスト ノート レポート

※令和４年度以降入学生用

		事故の現状と発生要因 1.事故とその被害 2.事故の発生に関する要因	a: 交通事故には、車両の特性や、当事者の意識や行動、周囲の環境が関連していることについて理解し、記述することができる。 b:交通事故の現状を踏まえ調べたことを基に課題を見つけたり、整理したりすることができる。 c:交通事故の現状とその原因について資料を見たり、読んだりするなどの学習活動に取り組もうとする。	定期考査	定期考査 レポート	ノート レポート
		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:安全のために必要な個人の行動について例をあげて説明できる。すべての人たちの安全を確保するために必要な環境整備について例をあげて説明できる。 b:身の回りの危険を予測・分析し、回避することができる。 c:安全な社会形成を目指して、行われている取り組みを知り、実践しようとする。	定期考査	定期考査 レポート	ノート レポート
		交通における安全 1.交通事故防止のための取り組み 2.交通事故と運転者の責任	a:事故を防止し、安全な社会づくりをするには自他の生命を尊重し、個人の心身状態や適切な行動や環境の整備が重要であることを理解し、記述することができる。 b:交通社会で必要な資質と責任や交通事故などによる傷害がない安全な社会づくりについて学習したことを個人および社会生活に関する事例と比較・分析するなどして、説明することができる。 c:交通社会で必要な資質と責任や交通事故などによる傷害がない安全な社会づくりについて資料を調べたり、まとめたりする学習活動に取り組もうとする。	定期考査	定期考査 レポート	ノート レポート

※令和４年度以降入学生用

		応急手当の意義とその基本 1.応急手当の意義 2.応急手当の手順	a: 応急手当の意義、重要性について理解し、傷病者を発見したときにどのように対応すべきかポイントをあげて、説明、記述することができる。 b:応急手当が必要な場面に遭遇した際、どのような行動をとるか考え、グループ等で発表し合うことができる。 c:応急手当の必要性や意義について調べ、応急手当が必要な時にどのような行動が必要か考え、発表するなどの学習活動に取り組もうとする。	定期考査	定期考査 レポート	ノート レポート
		日常的な応急手当 1.けがに応じた応急手当 2.熱中症の応急手当	a:日常的なけがや熱中症の応急手当の手順や方法を理解し、記述することができる。 b:日常生活で起こりうる傷害や熱中症などの疾病について学んだことを基に、どのような応急手当が必要か調べ、まとめたり、説明したりすることができる c:日常生活のどのような場面や状況で傷害等が発生するか調べたり、考えたりするなどの学習活動に取り組もうとする。	定期考査	定期考査 レポート	ノート レポート
		心肺蘇生法 1.心肺蘇生法の意義と方法	a:胸骨圧迫、人工呼吸、AED による除細動の原理や心肺蘇生法の各手順のポイントを理解し、実践したり、記述することができる。 b:心肺蘇生法や AED の実践や、他者が実施した手順や方法が正しいかを判断したり指摘し、互いに教え合い活動ができる。 c:心肺蘇生法の手順や AED の使い方を実践したり、その注意点を考えるなどの学習活動に取り組もうとする。	定期考査 実習	定期考査 レポート 実習	ノート レポート 実習

※　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