学校番号	２１５

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・安全について理解し、健康的な生活行動について学ぶ。
日常生活で直面する健康課題を知り、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の対応について知る。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
・健康的な生活行動とはどのようなことか理解することができる。
・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考え実践することができる。
【思考力、判断力、表現力等】
・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。
・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考え実践することができる。
【学びに向かう力、人間性等】
・学習した知識を活用し、自己の生活をよりよくするためにどうすればいいか粘り強く考え、主体的に学習に取り組む態度をみにつけることができる。

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めざして、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。

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)
一学期	現代社会と健康	・健康の考え方と成り立ち	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」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。 「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:健康の様々なとらえ方を理解し、自らの健康の成立要因について意欲的に考える。	期末考査	授業態度観察 提出ノート	授業態度観察 提出ノート
		・私たちの健康のすがた	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」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。	期末考査	授業態度観察 提出ノート	授業態度観察 提出ノート
		・生活習慣病の予防と回復	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。	期末考査	授業態度観察 提出ノート	授業態度観察 提出ノート
		・がんの原因と予防	a:がんについて理解し、その予防法について記述、説明できる。 b:がんの種類と原因を、自身の日常の生活行動と比較・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:日常の生活行動とがん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。	期末考査	授業態度観察 提出ノート	授業態度観察 提出ノート

		・がんの治療と回復	a:がんの支援や治療について考え、記述することができる。 b:手術療法や化学療法などの回復法について、治療と緩和ケアに沿って考えることができる。 c:がん対策基本法に基づき、がんとともに生きていく社会づくりについて調べたり、自身の実生活と置き換えて考えたりする学習活動に取り組もうとする。	期末考査	授業態度観察 提出ノート	授業態度観察 提出ノート
		・運動と健康	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。	期末考査	授業態度観察 提出ノート	授業態度観察 提出ノート
		・食事と健康	a:健康的な食生活について、一日に必要な栄養素やエネルギー量などを説明・記述することができる。 b:食事のバランスについて自身の食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食事の重要性や健康にかかわる食事の今日的課題をまとめるなどの学習活動に取り組もうとする。	期末考査	授業態度観察 提出ノート	授業態度観察 提出ノート
		・休養・睡眠と健康	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:健康にかかわる休養の今日的課題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休養の必要性の意義について調べ、まとめるなどの学習活動に取り組もうとする。	期末考査	授業態度観察 提出ノート	授業態度観察 提出ノート
二学期		・喫煙と健康	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。	期末考査	授業態度観察 提出ノート	授業態度観察 提出ノート

		・飲酒と健康	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。	期末考査	授業態度観察 提出ノート	授業態度観察 提出ノート
		・薬物乱用と健康	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、発表することができる。 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。	期末考査	授業態度観察 提出ノート	授業態度観察 提出ノート
		・精神疾患の特徴	a:精神機能に関して例をあげて説明したり、うつ病、統合失調症、摂食障害の予防対策について、個人でできる対策を、記述・説明できる。 b:精神疾患についての生物的な要因、心理的要因、身体的要因について考えることができる。 c:精神疾患について調べ、現在どのような精神疾患があるのか、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。	期末考査	授業態度観察 提出ノート	授業態度観察 提出ノート
		・精神疾患の予防	a:精神疾患に関して例をあげて説明したり、感染症の予防対策について、個人でできる対策を、記述・説明できる。 b:精神疾患を予防し、防ぐためにはどのような対策が必要か、考えることができる。 c:精神疾患について調べ、早期発見、早期治療について知識を深め、発表するなどの学習活動に取り組もうとする。	期末考査	授業態度観察 提出ノート	授業態度観察 提出ノート
		・精神疾患からの回復	a:精神疾患の支援や治療について考え、記述することができる。 b:薬物療法やカウンセリングなどの回復法について、自らの生活や行動を振り返って考えることができる。 c:専門家による支援と治療に加えて、社会環境の整備について調べたり、自身の実生活と置き換えて考えたりする学習活動に取り組もうとする。	期末考査	授業態度観察 提出ノート	授業態度観察 提出ノート

		・現代の感染症	a:感染症問題に関して例をあげて説明したり、感染症の予防対策について、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:新興感染症についての対策や再興感染症についての危険性について考えることができる。 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。	期末考査	授業態度観察	授業態度観察 提出ノート
		感染症の予防	a:感染症問題に関して例をあげて説明したり、感染症の予防対策について、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:感染症について調べ、感染症の予防の原則について、発表するなどの学習活動に取り組もうとする。	期末考査	授業態度観察	授業態度観察 提出ノート
		性感染症・エイズとその予防	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。 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:性感染症について調べ、性感染症の予防の原則について、発表するなどの学習活動に取り組もうとする。	期末考査	授業態度観察	授業態度観察 提出ノート
		・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。	期末考査	授業態度観察	授業態度観察 提出ノート

三学期		・健康に関する環境づくり	a: ヘルスプロモーションの考え方を理解し、それに基づいた意志決定・行動選択をおこなえる。 b:社会環境がどのように個人の健康に影響しているか説明することができる。 c:健康づくりを支える環境の重要性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。	期末考査	授業態度観察 提出ノート	授業態度観察 提出ノート
	安全な社会生活	・事故の現状と発生要因	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:交通事故の現状と要因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。	期末考査	授業態度観察 提出ノート	授業態度観察 提出ノート
		・安全な社会の形成	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。	期末考査	授業態度観察 提出ノート	授業態度観察 提出ノート
		・交通における安全	a:安全な交通社会づくりのためにどのような対策が取られているか説明することができる。 b: 安全な交通社会づくりのために、どのような施設･設備があるか説明することができる。 c: 交通事故を防ぐために､どのような対策があるかまとめたりする学習活動に取り組もうとする。	期末考査	授業態度観察 提出ノート	授業態度観察 提出ノート

		・応急手当の意義とその基本 ・日常的な応急手当	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、その内容を発表することができる。 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。	期末考査	授業態度観察 提出ノート	授業態度観察 提出ノート
		心肺蘇生法	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。	期末考査 実習	授業態度観察 提出ノート	授業態度観察 提出ノート

※　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