学校番号	3031

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）

授業で「説明を聞かせる」「板書を書かせる」だけでなく、自分自身を振り返させる発問をし、健康の保持増進を図るための課題を見つけさせる。
・教科書，学習プリントを使用して講義形式を中心に進める。
・必要に応じて関連資料を適切に活用し学習効果を高める。
・課題学習によって各単元の内容の理解を深め，実践力を養い，生活活動に生かす。

２　学習の到達目標

【知識及び技能】
多様な健康の考え方、感染症、生活習慣病、がん、喫煙、飲酒、薬物乱用、精神疾患などの健康課題とそれらへの対策、ヘルスプロモーションの考え方に基づいた健康を支える社会づくりなどについて総合的な知識を深める。
【思考力、判断力、表現力等】
健康課題とそれらへの対策、ヘルスプロモーションの考え方に基づいた健康を支える社会づくりなどについて、深めた知識をもとに自分の思いや考えを広げ、他者に伝えることができるようになる。
【学びに向かう力、人間性等】
自己の健康を適切に管理し、生活行動や環境を改善していくための資質や能力を育て、自ら実践できるようになる。

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	個人生活及び社会生活における健康・安全に関する諸問題について，それらの解決に役立つ基礎的な知識を理解している。	個人生活や社会生活における健康･安全に関する諸問題について，その解決を目指して深く考え，自ら判断し，それらを適切に表している。	個人生活や社会生活における健康・安全について関心を持ち，それらの保持増進に努めるため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)
前期	日本における健康課題の変遷	健康指標や疾病構造の変化には社会の状況が関わっていることや、その変化から日本の健康課題を理解する。	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，理解したことを説明したり、記述したりしている。 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。	考査	考査	プリント 振り返り
前期	健康の考え方と成り立ち	健康の考え方がどのように変化してきたのかや、健康の成立には様々な要因が関わっていることを理解する	a:健康水準，及び疾病構造の変化には，科学技術の発達，及び生活様式や労働形態を含む社会の状況が関わっていることについて，理解したことを説明したり、記述したりしている。 b:健康についての多様な考え方，健康の成り立ちとそれにかかわる要因について資料等で調べたことをもとに，課題を見つけたり，整理したりするなどして，それらを説明している。 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。	考査	考査	プリント 振り返り
前期	ヘルスプロモーションと健康に関わる環境づくり	ヘルスプロモーションの考え方に基づく環境づくりの重要性を理解する。	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，理解したことを説明したり、記述したりしている。 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いて分析し，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整理している。 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。	考査	考査	プリント プリント 振り返り

前期	健康に関する意思決定・行動選択	健康を保持・増進するには適切な意思決定・行動選択が重要であることを理解する。	a:適切な意思決定や行動選択には，個人の知識，価値観，心理状態，及び人間関係などを含む社会環境が関連していることについて，理解したことを説明したり、記述したりしている。 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。	考査	考査	プリント 振り返り
前期	現代における感染症の問題	感染症の発生や流行には自然や社会の環境が影響することについて理解する。	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見られること，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等によって，腸管出血性大腸菌（O157 等）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見られることについて，理解したことを説明したり、記述したりしている。 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自主体的に取り組もうとしている。	考査	考査	プリント 振り返り
前期	感染症の予防	感染症予防の三原則について理解するだけでなく，感染症を予防するために必要な社会および個人の取り組みについて理解する。	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について，理解したことを説明したり、記述したりしている。 b:現代の感染症とその予防について，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: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自主体的に取り組もうとしている。	考査	考査	プリント 振り返り

前期	性感染症・エイズとその予防	性感染症・エイズの予防に必要な個人および社会の取り組みについて理解する。	a:性感染症およびエイズについて，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，理解したことをたりしている。 b:性感染症およびエイズの予防にいて、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。	考査	考査	プリント 振り返り
前期	生活習慣病の予防と回復	生活習慣病のリスクを軽減し予防するために必要な個人の取り組みについて理解する。	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，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，理解したことを説明したり、記述したりしている。 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。	考査	考査	プリント 振り返り
前期	身体活動・運動と健康	身体活動・運動の継続的な実践に必要な個人と社会の取り組みについて理解する。	a: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について、説明したり、記述したりしている。 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。 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。	考査	考査	プリント 振り返り
後期	食事と健康	健康的な食生活の実践に必要な個人および社会の取り組みについて理解する。	a: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について，理解したことを説明したり、記述したりしている。 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。 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。	考査	考査	プリント 振り返り

後期	休養・睡眠と健康	適切な休養・睡眠の確保に必要な個人および社会の取り組みについて理解する。	a: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について，理解したことを説明したり、記述したりしている。 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。 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。	考査	考査	プリント 振り返り
後期	がんの予防と回復	がんの予防や回復のために必要な個人および社会の取り組みについて理解する。	a:がんのリスクを軽減し予防するには，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，理解したことを説明したり、記述したりしている。 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。	考査	考査	プリント 振り返り
後期	喫煙と健康	喫煙による健康被害の防止に必要な個人および社会環境への対策について理解する。	a:喫煙は，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，理解したことを説明したり、記述したりしている。 b:喫煙の防止について，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。 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。	考査	考査	プリント 振り返り
後期	飲酒と健康	飲酒による健康被害の防止に必要な個人および社会環境への対策について理解する。	a: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，理解したことを説明したり、記述したりしている。 b:飲酒の防止について，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。 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。	考査	考査	プリント 振り返り

後期	薬物乱用と健康	薬物乱用による健康被害の防止に必要な個人および社会環境への対策について理解する。	a:薬物乱用を防止するには，正しい知識の普及，健全な価値観や規範意識の育成などの個人への働きかけ，及び法的な規制や行政的な対応など社会環境への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。 b: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。 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。	考査	考査	プリント 振り返り
後期	精神疾患の特徴	代表的な精神疾患の特徴や症状について理解することと、精神疾患の発症，回復のポイントを理解する。	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や、うつ病，統合失調症，不安症，摂食障害などは，誰もが罹患しうること，若年で発症する疾患が多いこと，適切な対処により回復し生活の質の向上が可能であることについて，理解したことを説明したり，記述したりしている。 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自主体的に取り組もうとしている。	考査	考査	プリント 振り返り
後期	精神疾患への対応	精神疾患の予防や早期発見，治療や支援など適切な対応について理解する。	a:うつ病，統合失調症，不安症，摂食障害などは，誰もが罹患しうること，若年で発症する疾患が多いこと，適切な対処により回復し生活の質の向上が可能であることや、予防と回復には，身体の健康と同じく，適切な運動，食事，休養及び睡眠など，調和のとれた生活を実践すること，早期に心身の不調に気付くこと，心身に起こった反応については体ほぐしの運動などのリラクセーションの方法でストレスを緩和することなどが重要であることについて，理解したことを説明したり、記述したりしている。 b:精神疾患の予防と回復について，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: 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自主体的に取り組もうとしている。	考査	考査	プリント 振り返り

後期	事故の現状と発生要因	様々な場面で起こる事故とその被害の実態について理解する。	a:事故は，地域，職場，家庭，学校など様々な場面において発生していること，事故の発生には，周りの状況の把握及び判断，行動や心理などの人的要因，気象条件，施設・設備，車両，法令，制度，情報体制などの環境要因などが関連し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: ・安全な社会づくりについて，安全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: 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。	考査	考査	プリント 振り返り
後期	交通事故防止の取り組み	交通事故防止には個人の取り組みと交通環境の整備が必要であることを理解する。	a:交通事故を防止するには，自他の生命を尊重するとともに，自分自身の心身の状態や周りの環境，車両の特性などを把握すること，及び個人の適切な行動，交通環境の整備が必要であることについて，理解したことを説明したり、記述したりしている。 b:安全な社会づくりについて，安全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: 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。	考査	考査	プリント 振り返り
後期	安全な社会の形成	安全な社会をつくるために必要な個人の取り組みを理解する。	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，理解したことを説明したり、記述したりしている。 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。	考査	考査	プリント 振り返り
前期	日常的な応急手当	日常生活で起こるけがや熱中症の基本的な応急手当の方法を理解し，できるようにする。	a:日常生活で起こる傷害や，熱中症などの疾病の際には，それに応じた体位の確保・止血・固定などの基本的な応急手当の方法や手順があることを，実習を通して理解し，応急手当ができるようにする。 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。	考査	考査	プリント 振り返り

※　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