学校番号	204

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	ステップアップ　高校スポーツ（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。
・パフォーマンス課題等を通して、調べる・深める・伝えるといった総合的な探究に向かう姿勢を身につけてほしい。

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できるようになる。
【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ようになる。
【学びに向かう力、人間性等】
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実践できるようになる。心と体を一体としてとらえ、健康・安全について総合的に理解する。

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。	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、総合的に考えて取り組んでいる。	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実践している。

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。

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 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:さまざまな健康の考え方について自身の考えを整理し、例をあげて説明できる。 b:健康を成り立たせている要因について資料を見て調べ学習に取り組み、例をあげて説明できる。 c:各単元で学習したことを自分の今の生活態度や今後の人生と重ね合わせて考えることで、課題や目標を明確にし、文章で表現できる。	・定期考査 ・パフォーマンス課題	・定期考査 ・パフォーマンス課題 ・レポート	・授業、課題に取り組む姿勢 ・パフォーマンス課題 ・レポート
		2. 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: わが国の健康水準の変化とその背景について資料を見て調べ学習に取り組み、例をあげて説明できる。 b:わが国の現在の健康問題について資料を見て調べ学習に取り組み、例をあげて説明できる。 c:各単元で学習したことを自分の今の生活態度や今後の人生と重ね合わせて考えることで、課題や目標を明確にし、文章で表現できる。			
		3. 生活習慣病の予防と回復 ①生活習慣病とその種類 ②予防から回復まで	a: 生活習慣病の種類と要因について資料を見て調べ学習に取り組み、説明できる。 b: 生活習慣病の一次予防、二次予防について理解し、自身の生活と比較・分析し、自らできることを考え、例をあげて説明できる。 c:各単元で学習したことを自分の今の生活態度や今後の人生と重ね合わせて考えることで、課題や目標を明確にし、文章で表現できる。			

1学期	現代社会と健康	4, がんの原因と予防 ①がんとその種類 ②がんの予防	a:がんの種類や原因について資料を見て調べ学習に取り組み、説明できる。 b:がんの一次予防と二次予防について理解し、自身の生活と比較・分析し、自ら予防できる方法を考え、例をあげて説明できる。 c:各単元で学習したことを自分の今の生活態度や今後の人生と重ね合わせて考えることで、課題や目標を明確にし、文章で表現できる。	・定期考査 ・パフォーマンス課題	・定期考査 ・パフォーマンス課題 ・レポート	・授業、課題に取り組む姿勢 ・パフォーマンス課題 ・レポート
		5. がんの治療と回復 ①がんの治療と緩和ケア 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資料を見て調べ学習に取り組み、説明できる。 b: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。 c:各単元で学習したことを自分の今の生活態度や今後の人生と重ね合わせて考えることで、課題や目標を明確にし、文章で表現できる。			
		6. 運動と健康 ①健康からみた運動の意義 ②健康によい運動のしかた	a:健康と運動の関係について説明できる。 b:目的に応じた健康的な運動のしかたについて例を挙げて説明できる。 c:各単元で学習したことを自分の今の生活態度や今後の人生と重ね合わせて考えることで、課題や目標を明確にし、文章で表現できる。			
		7. 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:食事と健康の関係について説明できる。 b:健康的な食事のとり方について自身の生活と比較・分析し、自らできることを考え、例をあげて説明できる。 c:各単元で学習したことを自分の今の生活態度や今後の人生と重ね合わせて考えることで、課題や目標を明確にし、文章で表現できる。			

2学期	現代社会と健康	8. 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：健康と休養の関係及び適切な休養のとり方について自らできることを考え、例をあげて説明できる。b:健康と睡眠の関係及び健康によい睡眠のとり方について自身の生活と比較･分析し、自らできることを考え、例をあげて説明できる。 ｃ:各単元で学習したことを自分の今の生活態度や今後の人生と重ね合わせて考えることで、課題や目標を明確にし、文章で表現できる。	･定期考査 ･パフォーマンス課題	･定期考査 ･パフォーマンス課題 ･レポート	･授業、課題に取り組む姿勢 ･パフォーマンス課題 ･レポート
		9. 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害について資料を見て調べ学習に取り組み、説明できる。 b:喫煙対策について、個人と社会に分けて例をあげて説明できる。 ｃ:各単元で学習したことを自分の今の生活態度や今後の人生と重ね合わせて考えることで、課題や目標を明確にし、文章で表現できる。			
		10.飲酒と健康 ①飲酒の影響 ②飲酒への対策	a:飲酒による健康への短期的影響と長期的影響について資料を見て調べ学習に取り組み、説明できる。 b:飲酒による健康問題に対する個人や社会環境への対策について自らできることを考え、例をあげて説明できる。 ｃ:各単元で学習したことを自分の今の生活態度や今後の人生と重ね合わせて考えることで、課題や目標を明確にし、文章で表現できる。			

2学期	現代社会と健康	11.薬物乱用と健康 ①薬物乱用の影響 ②薬物乱用の要因と対策	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資料を見て調べ学習に取り組み、説明できる。 b:新興感染症と再興感染症が流行する要因をそれぞれ説明できる。 c:各単元で学習したことを自分の今の生活態度や今後の人生と重ね合わせて考えることで、課題や目標を明確にし、文章で表現できる。	・定期考査 ・パフォーマンス課題	・定期考査 ・パフォーマンス課題 ・レポート	・授業、課題に取り組む姿勢 ・パフォーマンス課題 ・レポート
		12. 現代の感染症 ①感染症とは ②さまざまな感染症	b:新興感染症と再興感染症が流行する要因をそれぞれ説明できる。 c:各単元で学習したことを自分の今の生活態度や今後の人生と重ね合わせて考えることで、課題や目標を明確にし、文章で表現できる。			
		13.感染症の予防 ①感染症予防の3原則 ②現代の感染症対策	a:感染症の予防対策について３原則から自身の生活と比較・分析し、自らできることを考え、例をあげて説明できる。 b:感染症への個人でできる対策と社会の対策について分類して、自らできることを考え、例をあげて説明できる。 c:各単元で学習したことを自分の今の生活態度や今後の人生と重ね合わせて考えることで、課題や目標を明確にし、文章で表現できる。			

2学期	現代社会と健康	14.性感染症・エイズとその予防 ②　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・エイズがほかの感染症と異なる点について資料を見て調べ学習に取り組み、説明できる。 b:性感染症・エイズの予防とその対策について個人でできる対策と社会の対策について分類して、自らできることを考え、例をあげて説明できる。 ｃ:各単元で学習したことを自分の今の生活態度や今後の人生と重ね合わせて考えることで、課題や目標を明確にし、文章で表現できる。	・定期考査 ・パフォーマンス課題	・定期考査 ・パフォーマンス課題 ・レポート	・授業、課題に取り組む姿勢 ・パフォーマンス課題 ・レポート
		15.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:　意思決定・行動選択に影響を与える要因について自ら考え説明できる。 b:健康に関する適切な意思決定・行動選択の際の工夫について自らできることを考え、例をあげて説明できる。 ｃ:各単元で学習したことを自分の今の生活態度や今後の人生と重ね合わせて考えることで、課題や目標を明確にし、文章で表現できる。			
3学期		16.健康に関する環境づくり ①健康を保持増進するための環境 ②ヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境づくり	a:社会環境の健康への影響について例をあげて説明できる。 b:ヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境づくりの特徴について説明できる。 ｃ:各単元で学習したことを自分の今の生活態度や今後の人生と重ね合わせて考えることで、課題や目標を明確にし、文章で表現できる。			
		17. 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:　応急手当の意義とその基本資料を見て調べ学習に取り組み、説明できる。 b:　応急手当の方法と手順について理解し、自ら実践できる。 ｃ:各単元で学習したことを文章で表現できる。			

3学期	安全な社会生活	18. 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: 日常的な応急手当について資料を見て調べ学習に取り組み、説明できる。 b: けがに応じた応急手当や熱中症の応急手当について、方法と手順について理解し、自ら実践できる。 c：各単元で学習したことを文章で表現できる。	・定期考査 ・パフォーマンス課題	・定期考査 ・パフォーマンス課題 ・レポート	・授業、課題に取り組む姿勢 ・パフォーマンス課題 ・レポート
		19. 心肺蘇生法 ①心肺蘇生法の意義と方法	a: 心肺蘇生法について資料を見て調べ学習に取り組み、説明できる。 b: 心肺蘇生法の意義と方法を理解し、自ら実践できる。 c：各単元で学習したことを文章で表現できる。			

※　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