学校番号	324

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

【知識及び技能】
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。
【思考力、判断力、表現力等】
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。
【学びに向かう力、人間性等】
生涯を通じて自他の健康の保持増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、それらを表現している。	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)
前期	現代社会と健康	1　健康の考え方と成り立ち 1.健康に関する考え方 2.健康の成り立ちに関わる様々な要因	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理解している。 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んでいる。	定期考査 小テスト ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	ノート点検 ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	授業態度 ノート点検 ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物
		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:健康水準の変化とその背景や新たな健康課題について理解している。 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んでいる。	定期考査 小テスト ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	ノート点検 ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	授業態度 ノート点検 ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物
		3　生活習慣病の予防と回復 1.生活習慣病とその種類 2.生活習慣病の予防と回復のための取り組み	a: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している。 b:生活習慣病の予防や回復のために必要な社会の取り組みについて、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: 生活習慣病の予防と回復について調べるなどの学習活動に取り組んでいる。	定期考査 小テスト ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	ノート点検 ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	授業態度 ノート点検 ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物

		4 がんの原因と予防 1.がんとその種類 2.がんの予防	a:がんには様々な種類があることやがんの発生要因について理解している。 b:がんの一次予防・二次予防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:がんの原因と予防について調べるなどの学習活動に取り組んでいる。	定期考査 小テスト ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	ノート点検 ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	授業態度 ノート点検 ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物
		5 がんの治療と回復 1.がんの治療法 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理解し、がんとともにいきるために必要な社会的対策について理解している。 b:がん治療や回復のために必要な個人及び社会の取り組みについて、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:がんの予防と回復について調べるなどの学習活動に取り組んでいる。	定期考査 小テスト ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	ノート点検 ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	授業態度 ノート点検 ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物
		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:運動と健康の関係について理解している。 b:運動と健康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:運動と健康について調べるなどの学習活動に取り組んでいる。	定期考査 小テスト ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	ノート点検 ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	授業態度 ノート点検 ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物
		7 食事と健康 1.食事と健康の密接な関係 2.健康的な食生活の実践	a:食事と健康の関係について理解している。 b:健康的な食生活の実践に必要な個人及び社会の取り組みについて、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:食事と健康について調べるなどの学習活動に取り組んでいる。	定期考査 小テスト ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	ノート点検 ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	授業態度 ノート点検 ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物

		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・睡眠の関係及び適切な休養・睡眠の取り方について理解している。 b:適切な休養・睡眠の確保に必要な個人及び社会の取り組みについて、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:休養・睡眠と健康について調べるなどの学習活動に取り組んでいる。	定期考査 小テスト ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	ノート点検 ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	授業態度 ノート点検 ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物
		9 喫煙と健康 1.喫煙による健康影響 2.喫煙への対策	a:喫煙者やその周囲のひとに起こる健康への影響について理解している。 b:喫煙による健康被害の防止に必要な個人及び社会の取り組みについて、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:喫煙と健康について調べるなどの学習活動に取り組んでいる。	定期考査 小テスト ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	ノート点検 ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	授業態度 ノート点検 ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物
		10 飲酒と健康 1.飲酒による健康影響や社会問題 2.飲酒への対策	a:飲酒による健康への短期影響と長期影響について理解している。 b:飲酒による健康被害の防止に必要な個人及び社会の取り組みについて、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:飲酒と健康について調べるなどの学習活動に取り組んでいる。	定期考査 小テスト ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	ノート点検 ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	授業態度 ノート点検 ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物
		11 薬物乱用と健康 1.薬物乱用による健康影響と社会問題 2.薬物乱用を開始する様々な要因と対策	a:薬物乱用による社会への影響について理解している。 b:薬物乱用の防止に必要な個人及び社会の取り組みについて、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:薬物乱用と健康について調べるなどの学習活動に取り組んでいる。	定期考査 小テスト ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	ノート点検 ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	授業態度 ノート点検 ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物

後期		12 精神疾患の特徴 1.精神疾患とはどのようなものか 2.主な精神疾患とその特徴	a:代表的な精神疾患の特徴や症状について理解している。 b:精神疾患の発症、回復のポイントについて、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:精神疾患の特徴について調べるなどの学習活動に取り組んでいる。	定期考査 小テスト ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	ノート点検 ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	授業態度 ノート点検 ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物
		13 精神疾患の予防 1.心の不調の早期発見とセルフケア 2.自分だけで悩まず助けを求めることの大切さ 3.心の健康社会の実現を目指して	a: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している。 b:心の健康社会の実現を目指した取り組みの重要性について、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:精神疾患への対応について調べるなどの学習活動に取り組んでいる。	定期考査 小テスト ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	ノート点検 ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	授業態度 ノート点検 ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物
		14 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:精神疾患への支援など適切な対応について理解している。 b:心の健康社会の実現を目指した取り組みの重要性について、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:精神疾患への対応について調べるなどの学習活動に取り組んでいる。	定期考査 小テスト ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	ノート点検 ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	授業態度 ノート点検 ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物
		15現代の感染症 1.感染症とは 2.さまざまな感染症と、今日的課題	a:感染症の流行は自然や社会の環境が影響することについて理解している。 b:新興感染症や再興感染症の発生や流行の現状とその理由について、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: 現代における感染症の問題を調べるなどの学習活動に取り組んでいる。	定期考査 小テスト ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	ノート点検 ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	授業態度 ノート点検 ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物

		16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:感染症予防の3原則について理解している。 b: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: 感染書の予防について調べるなどの学習活動に取り組んでいる。	定期考査 小テスト ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	ノート点検 ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	授業態度 ノート点検 ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物
		17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・対策	a:性感染症・エイズの現状と今後の課題について理解している。 b: 性感染症・エイズの予防に必要な個人及び社会の取り組みについて、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: 性感染症・エイズとその予防について調べるなどの学習活動に取り組んでいる。	定期考査 小テスト ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	ノート点検 ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	授業態度 ノート点検 ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物
		18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や健康にかかわる環境づくりの重要性を理解している。 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んでいる。	定期考査 小テスト ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	ノート点検 ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	授業態度 ノート点検 ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物
		19健康に関わる環境づくり 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: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している。 b:健康を保持・増進するための環境について、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: ヘルスプロモーションと健康に関わる環境づくりを調べるなどの学習活動に取り組んでいる。	定期考査 小テスト ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	ノート点検 ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	授業態度 ノート点検 ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物

		01　事故の現状と発生要因 1.事故とその被害 2.事故の発生に関連する要因	a: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している。 b:事故の発生には人的要因と環境要因が関連していることについて、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:事故の現状と発生要因について調べるなどの学習活動に取り組んでいる。	定期考査 小テスト ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	ノート点検 ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	授業態度 ノート点検 ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物
		02　安全な社会の形成 1.自他の安全を確保するため行動 2.安全を確保する社会の取り組み	a:安全な社会をつくるために必要な個人の取り組みについて理解している。 b:すべての人たちの安全を確保するために必要な環境の整備にについて、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:安全な社会の形成について調べるなどの学習活動に取り組んでいる。	定期考査 小テスト ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	ノート点検 ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	授業態度 ノート点検 ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物
		03　交通における安全 1.交通事故防止のための取り組み 2.交通事故を起こした場合の責任と補償	a:交通事故には補償など法的責任が生じることを理解している。 b: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:交通事故防止の取り組みについて調べるなどの学習活動に取り組んでいる。	定期考査 小テスト ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	ノート点検 ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	授業態度 ノート点検 ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物

		04　応急手当の意義と救急医療体制 1.応急手当の意義 2.救急医療体制の仕組み	a:応急手当の意義とその手順や方法を身につける必要性ついて理解している。 b:救急医療体制の仕組みと社会的整備の必要性、適切な利用法にについて、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:応急手当の意義と救急医療体制について調べるなどの学習活動に取り組んでいる。	定期考査 小テスト ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	ノート点検 ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	授業態度 ノート点検 ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物
		05　日常的な応急手当 1.日常的なけがの応急手当 2.熱中症の予防と応急手当	a:日常生活で起こるけがの基本的な応急手当の方法ついて理解している。 b:熱中症の予防及び基本的な応急手当の方法について、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:心日常的な応急手当について調べるなどの学習活動に取り組んでいる。	定期考査 小テスト ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他成果物	ノート点検 ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	授業態度 ノート点検 ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他成果物
		06　心肺蘇生法 1.心肺蘇生法の意義 2.心肺蘇生法の行い方	a:心肺蘇生法の意義や方法、手順について理解している。 b:心肺蘇生法の行い方について、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:心肺蘇生法について調べるなどの学習活動に取り組んでいる。	定期考査 小テスト ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	ノート点検 ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物	授業態度 ノート点検 ワークシート ディスカッション等の事例を用いた実習 その他 成果物

※　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