学校番号	２０５

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	新高等保健体育（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、技能を身に付けるようにする。
【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育成する。
【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育成する。

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	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、技能を身につけている。	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するとともに、目的や状況に応じて他者に伝えることができる。	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めざし、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を身に付けようとしている。

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。

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	・死因別にみた，わが国の死亡率や患者の病気の傾向について理解できる。 ・新しい病気の傾向について，具体的な事例を踏まえて理解できる。 a:日本の健康水準が，科学技術や経済の発展に伴って向上してきたこと，病気の傾向が変化してきていることを理解する。 b:日常生活において，自らの健康を考えて，病気を予防しようと努めることができる。 c:身の回りや日常生活における病気の傾向，わが国の健康水準について調べることができる。 ・「ヘルスプロモーション」の定義について理解することができる。 ・健康を保持・増進するための環境について理解することができる。 a:健康の増進のために，積極的な健康づくりである「ヘルスプロモーション」が重要になってきていることを知り，そのためのわが国や世界各国での取り組みについての理解を深める。 b:健康増進の取り組みについて，自らの生活に当てはめて考え，積極的に健康増進を図ろうとすることができる。 c:ヘルスプロモーションとはどのような概念なのかについて理解し，健康を保持・増進するのに必要な環境について調べることができる。	定期考査	課題内容 定期考査	ノート提出 ワークブック提出 授業参加の態度
		現代の感染症とその予防	・感染症を防ぐための対策について，感染の仕組みとともに，正しい知識をもつことができる。 a:感染症が発症する仕組みや，感染症の種類を知り，感染症の予防には適切な対策が必要であることについての理解を深める。 b:感染症の現状を知り，予防するための方策について考えるとともに，人権への配慮ができる。 c:感染症の成立の仕組みを理解し，日常生活のなかでの感染症予防に役立てることができる。 ・性感染症の予防について正しく理解することができる。 ・ＨＩＶ感染症・エイズの治療法を正しく理解することができる。	定期考査	課題内容 定期考査	ノート提出 ワークブック提出 授業参加の態度

			a:性感染症について正しい知識をもち，感染経路やその予防法についても理解を深める。 b:性感染症を予防するための方策について考えるとともに，人権への配慮ができる。 c:性感染症とその予防や治療についての情報を，教科書などから積極的に調べることができる。			
2学期		生活習慣病などの予防と回復	・生活習慣病の原因と，その予防に関する３つの段階について正しく理解することができる。 a:現代の死因の大部分を占める生活習慣病について，原因とその予防に対する対策についての理解を深める。 b:自らの生活習慣をかえりみて，生活習慣病予防のための適切な行動を選択することができる。 c:生活習慣病の要因についての情報を集め，自らの生活習慣の改善に役立てることができる。 ・健康的な食生活のための栄養素の働きや食事摂取基準について，正しく理解をもつことができる。 a:健康を保持・増進するとともに，生活習慣病を予防するために，基本的な生活習慣である「食事」の意義や役割についての理解を深める。 b:生活習慣病とのかかわりで，健康的な生活習慣としての「食事」のあり方を考えることができる。 c:食事の重要性を理解し，「食べること」の意義や食事の文化について調べることができる。 ・有酸素運動をはじめ，各運動の特性や役割，効果について具体的に理解することができる。 ・「休養・睡眠」の役割や，人間の日内リズムなどについて，正しく理解することができる。 a:「食事」とともに，基本的な生活習慣としての「運動・休養・睡眠」を重視し，その役割や実践方法についての理解を深める。 b:生活習慣病予防との関連で運動を捉え，運動の種類や方法を適切に選択することができる。また，肉体的な疲労のみでなく，精神状態の維持などのための「休養・睡眠」のあり方を考えることができる。 c:日常生活のなかに積極的に運動を取り入れようとすることができる。また，休養・睡眠の果たす役割の重要性を知るとともに，人間の日内リズムについて，積極的に学習できる。 ・がんを早期に発見することの重要性について知り，がんの予防や治療に関する正しい知識をもつことができる。 ・がんの発生のメカニズム，発がん物質，また発がんの原因となる行動を知り，その予防と治療法についての理解を深める。	定期考査	課題内容 定期考査	ノート提出 ワークブック提出 授業参加の態度

			・自分の周囲にある発がん物質を回避するための行動を，適切に選択することができる。 ・がんの予防について，生活習慣との関わりを相互に考えることができる。			
		喫煙、飲酒、薬物乱用と健康	・喫煙者本人のみでなく，周囲の人への健康影響などについて理解を深め，喫煙に関する適切な意志決定や行動選択をできるようにする。 a:喫煙者本人のみにとどまらない，喫煙による健康被害について，正しく理解することができる。また，未成年者の喫煙による健康への影響について正しく理解することができる。 b:喫煙による健康への影響だけでなく，喫煙マナーのあり方についても考えることができる。 c:喫煙による心身への害についての情報や喫煙問題への対策などを，教科書などから積極的に調べることができる。 ・アルコールの作用や，それに伴う健康障害についての理解を深め，飲酒に関する適切な意志決定や行動選択をできるようにする。 a:飲酒による心身の健康や胎児への影響について，正しく理解することができる。また，未成年者の飲酒による健康への影響について正しく理解することができる。 b:飲酒による身体器官への影響だけでなく，精神的な影響についても考えることができる。 c:飲酒による心身への害についての情報を，教科書などから積極的に調べることができる。 ・薬物乱用は，心身の健康に対して深刻な影響を与えることを理解し，絶対に薬物に手を出さない強い意志を身につけることができるようにする。 a:薬物乱用による心身の健康や社会的な影響について，正しく理解することができる。 b:薬物乱用を防ぐためには，どのような意識をもつことが重要であるかを考えることができる。 c:薬物乱用による心身への害や薬物ごとの特徴を，積極的に調べることができる。	定期考査	課題内容 定期考査	ノート提出 ワークブック提出 授業参加の態度
		精神疾患の予防と回復	・人間の行動や精神活動などの全てをコントロールしている，脳・神経系・内分泌系の各部の働きについての理解を深める。 a:大脳の各部の働きによる行動，精神活動に関する正しい知識をもつことができる。 b:自らの行動と，そのときの脳の働きについて，関連づけて考えることができる。 c:大脳を中心とした身体の機能調節についての情報を積極的に収集し，学習することができる。	定期考査	課題内容 定期考査	ノート提出 ワークブック提出 授業参加の態度

			・人間の欲求は様々なものがあるが，その全てが満たされるものではないため，欲求不満に対する耐性を身につけることの重要性についての理解を深める。 a:欲求の種類について正しい知識をもつことができる。また，適応機制ついて，正しい知識をもつことができる。 b:欲求不満を回避するために自らがとった行動を，適応機制と関連づけて考えることができる。 c:人間がもつ欲求や欲求への耐性について，自らの体験などと照らし合わせて，積極的に調べることができる。 ・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，精神活動が不全になった状態であることについて理解を深める。 a:心の健康について正しい知識をもつことができる。また，精神疾患にはどのようなものがあるのかについて，正しい知識をもつことができる。 b:心の不調について，自らの体験と関連づけて考えることができる。 c:おもな精神疾患やその症状についての情報を積極的に収集し，学習することができる。 ・精神疾患は誰しもが罹患しうること，若年で発症する疾患が多いこと，適切な処置により回復が可能であることについて理解を深める。 a:心と体のつながりを知り，心の健康を保つための方法について正しい知識をもつことができる。また，精神疾患からの回復のために行われている支援などについて，正しい知識をもつことができる。 b:精神疾患の予防と回復について，習得した知識をもとに心身の健康を保つための行動や対策について考えることができる。 c:心と体のつながりについて，自らの体験などに照らし合わせて考えるとともに，精神疾患からの回復についての情報を積極的に調べることができる。			
3学期	安全な社会生活	安全な社会づくり	・交通事故を防止するためには，車両の特性の理解，安全な運転や，歩行などの適切な行動が重要であることについての理解を深める。 a:人・環境・車両の３つの要因によって発生する交通事故と，運転者の責任について正しい知識をもつことができる。 b:交通事故を防止するために必要な行動について知り，事故を回避するための，適切な行動を選択できる。 c:交通事故の原因や運転時の身体機能の変化について，積極的に調べることができる。 ・安全に暮らすための対策を知り，意識や行動についての理解を深める。	定期考査	課題内容 定期考査	ノート提出 ワークブック提出 授業参加の態度

			a:安全な社会づくりのために行われている対策や，安全確保のための必要な条件について正しく理解することができる。 b:安全・安心な社会づくりのために行われている対策について知り，安全に暮らすための行動を適切に選択することができる。 c:安全に暮らすための対策について積極的に調べることができる。			
		応急手当	・応急手当の重要性を知り，傷病者の観察や応急手当の正しい手順についての理解を深める。 a:応急手当の第一段階である観察の手順について，正しい知識をもつことができる。 b:実際の手当が必要な傷病者に遭遇した場合に，必要な行動を適切に選択することができる。 c:傷病者に対する観察の手順について，実習などを通じて確実に身につけようとすることができるとともに，ＡＥＤの効果について積極的に調べることができる。 ・胸骨圧迫・気道の確保・人工呼吸の心肺蘇生と除細動を加えた心肺蘇生法について，正しい手法を理解し，身につけることができるようにする。 a:心肺蘇生法の手法について，正しい知識と技能を身につけることができる。 b:心肺蘇生法が必要な傷病者に対して，必要な行動を適切に選択することができる。 c:傷病者を救命するために行う胸骨圧迫・ＡＥＤの使用法・気道の確保・人工呼吸について，実習などを通じて確実に身につけようとすることができる。 ・日常おこるけがなどに対する手当の方法について知るとともに，熱中症への対策・予防についての理解を深める。 a:けがや熱中症に対する応急手当やその予防法について，正しい知識を身につけることができる。 b:応急手当が必要な傷病者に対して，傷病に応じた手当の手法を適切に選択することができる。 c:けがの状態に応じた応急手当の手法について，自らが経験したことなどと照らし合わせて，積極的に学習できる。	定期考査	課題内容 定期考査	ノート提出 ワークブック提出 授業参加の態度

※　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