学校番号	3032B

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	現代高等保健体育ノート　（大修館書店）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・身体のしくみと健康の関係を理解する。
・健康的な生活習慣について学ぶ。
・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での対応について知る。
・身近な健康問題に興味を持つ。

2　学習の到達目標

健康的な生活習慣とはどのようなことか具体的に理解できるようになる。
・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。
・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	身体のしくみを理解し、健康と生活習慣との関連を科学的に知る。氾濫する健康情報を正しく選別し、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知識を理解している。	自らの健康や生活習慣について見直し、そこに存在する健康課題について考えることができる。また健康について得た知識を、日常生活にどのように活かせばよいのか具体的に考える。	健康を保持増進するためには、自らの生活習慣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を理解し、個人生活及び社会生活における健康・安全課題について考え、意欲的に学習に取り組み、日常生活に活かそうとしている。
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)
前期	現代社会と健康	健康の考え方と成り立ち	a：我が国の死亡率，受療率，平均寿命，健康寿命など各種の指標や疾病構造の変化を通して国民の健康課題について理解している。 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。	単元考査 確認テスト	単元考査 確認テスト レポート 提出プリント	レポート 提出プリント 観察
		私たちの健康のすがた	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を理解している。 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。	単元考査 確認テスト	単元考査 確認テスト レポート 提出プリント	レポート 提出プリント 観察

		生活習慣病の予防と回復	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，これらの生活習慣との関連があることを理解する。 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。	単元考査 確認テスト	単元考査 確認テスト レポート 提出プリント	レポート 提出プリント 観察
		がんの原因と予防	a：がんの種類や原因、がんの一次予防と二次予防について理解する。 b：がん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：がん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。	単元考査 確認テスト	単元考査 確認テスト レポート 提出プリント	レポート 提出プリント 観察
		がんの治療と回復	a：がんのおもな治療法や緩和ケア、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理解する。 b：がん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：がん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。	単元考査 確認テスト	単元考査 確認テスト レポート 提出プリント	レポート 提出プリント 観察

		運動と健康	a: 健康と運動の関係、目的に応じた健康的な運動のしかたについて理解する。 b:健康のためにどのような運動が必要か科学的に考え、適切な運動を処方できる。 c: 生活習慣病と運動について，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。	単元考査 確認テスト	単元考査 確認テスト レポート 提出プリント	レポート 提出プリント 観察
		食事と健康	a: 食事と健康の関係、健康的な食事のとり方について理解する。 b: 健康のためにどのような食事が必要か科学的に考え、食生活に活かすことができる。 c: 生活習慣病と食事について，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。	単元考査 確認テスト	単元考査 確認テスト レポート 提出プリント	レポート 提出プリント 観察
		休養･睡眠と健康	a: 健康と休養の関係及び適切な休養のとり方、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理解する。 b:健康のためにどのような休養の取り方が適切か考えることができる。 c: 生活習慣病と休養について，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。	単元考査 確認テスト	単元考査 確認テスト レポート 提出プリント	レポート 提出プリント 観察
		喫煙と健康	a: 喫煙や飲酒は，生活習慣病などの要因となり心身の健康を損ねること，喫煙や飲酒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	単元考査 確認テスト	単元考査 確認テスト レポート 提出プリント	レポート 提出プリント 観察

		飲酒と健康	とについて理解する。 ・コカイン，MDMA などの麻薬，覚醒剤，大麻，など，薬物の乱用は，心身の健康，社会の安全などに対して深刻な影響を及ぼすことから，決して行ってはならないことについて理解する。 ・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する。 b：喫煙，飲酒，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。 ・喫煙，飲酒，薬物乱用の防止について，我が国のこれまでの取組を個人への働きかけと社会環境への対策の面から分析したり，諸外国と比較したりして，防止策を評価している。 ・喫煙，飲酒，薬物乱用の防止について，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：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。	単元考査 確認テスト	単元考査 確認テスト レポート 提出プリント	レポート 提出プリント 観察
		薬物乱用と健康		単元考査 確認テスト	単元考査 確認テスト レポート 提出プリント	レポート 提出プリント 観察

		精神疾患の特徴	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について，理解する。 ・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する。 ・精神疾患の予防と回復には，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する。 ・心身の不調時には，不安，抑うつ，焦燥，不眠などの精神活動の変化が，通常時より強く，持続的に生じること，心身の不調の早期発見と治療や支援の早期の開始によって回復可能性が高まることについてする。 ・人々が精神疾患について正しく理解するとともに，専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えることが重要であること，偏見や差別の対象ではないことについてする。 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。	単元考査 確認テスト	単元考査 確認テスト レポート 提出プリント	レポート 提出プリント 観察

		精神疾患の予防	・精神疾患の予防と回復について，習得した知識を基に，心身の健康を保ち，不調に早く気付くために必要な個人の取組や社会的な対策を整理している。 ・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主体的に取り組もうとしている。	単元考査 確認テスト	単元考査 確認テスト レポート 提出プリント	レポート 提出プリント 観察
		精神疾患からの回復		単元考査 確認テスト	単元考査 確認テスト レポート 提出プリント	レポート 提出プリント 観察
後期	現代社会と健康	現代の感染症	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（O 157 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する。 ・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	単元考査 確認テスト	単元考査 確認テスト レポート 提出プリント	レポート 提出プリント 観察

		感染症の予防	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，エイズ及び性感染症についても，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する。 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。 ・感染症の発生や流行には時代や地域によって違いがみられることについて，事例を通して整理し，感染のリスクを軽減するための個人の取組及び社会的な対策に応用している。 ・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主体的に取り組もうとしている。	単元考査 確認テスト	単元考査 確認テスト レポート 提出プリント	レポート 提出プリント 観察
		性感染症・エイズとその予防	a：性感染症・エイズがほかの感染症と異なる点、性感染症・エイズの予防とその対策について個人と社会に分けて理解する。 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：性感染症・エイズ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。	単元考査 確認テスト	単元考査 確認テスト レポート 提出プリント	レポート 提出プリント 観察

		健康に関する意思決定・行動選択	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する。 ・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する。 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。	単元考査 確認テスト	単元考査 確認テスト レポート 提出プリント	レポート 提出プリント 観察
		健康に関する環境づくり		単元考査 確認テスト	単元考査 確認テスト レポート 提出プリント	レポート 提出プリント 観察

	安全な社会生活	事故の現状と発生要因	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する。 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：交通事故について，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。	単元考査 確認テスト	単元考査 確認テスト レポート 提出プリント	 レポート 提出プリント 観察
		安全な社会の形成	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する。 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。	単元考査 確認テスト	単元考査 確認テスト レポート 提出プリント	 レポート 提出プリント 観察

		交通における安全	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する。 b：交通安全について，習得した知識を基に，事故につながる危険を予測し回避するための自他や社会の取組を評価している。 c：交通安全について，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。	単元考査 確認テスト	単元考査 確認テスト レポート 提出プリント	 レポート 提出プリント 観察

		応急手当の意義とその基本	a：適切な応急手当は，傷害や疾病の悪化を防いだり，傷病者の苦痛を緩和したりすることについて理解する。 ・自他の生命や身体を守り，不慮の事故災害に対応できる社会をつくるには，一人一人が適切な連絡・通報や運搬も含む応急手当の手順や方法を身に付けるとともに，自ら進んで行う態度が必要であること，さらに，社会の救急体制の整備を進めること，救急体制を適切に利用することが必要であることについて理解する。 b：応急手当について，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。 ・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。 ・応急手当について，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：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。	単元考査 確認テスト	単元考査 確認テスト レポート 提出プリント	 レポート 提出プリント 観察

		日常的な応急手当	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,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。 ・応急手当について，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: 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。	単元考査 確認テスト	単元考査 確認テスト レポート 提出プリント	 レポート 提出プリント 観察
		心肺蘇生法	a: 心肺停止状態においては,急速に回復の可能性が失われつつあり,速やかな気道確保,人工呼吸，胸骨圧迫，AED（自動体外式除細動器）の使用などが必要であること，及び方法や手順について，実習を通して理解したことを言ったり書いたりし，AEDなどを用いて心肺蘇生法ができる。 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: 心肺蘇生法について,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。	単元考査 確認テスト	単元考査 確認テスト レポート 提出プリント	 レポート 提出プリント 観察

※　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