※令和４年度以降入学生用

学校番号	2003

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	保健(1 年)	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）701						
副教材等	現代高等保健体育ノート　改訂版（大修館書店）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

「保健」は、生徒が健康・安全の問題を認識はするとともに、これを科学的に思考・判断し、自ら解決していくための資質や能力を育成していくことを狙いとしている。生涯を通じて健康で安全な生活を送るための基礎を培う上で中心的な役割を担っている。
必履修科目であり、卒業までに、必ず履修しなければならない。

2　学習の到達目標

a 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ているとともに、技能を身につける。
b 生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していくための資質や能力を身につける。また、健康の考え方についての自他や社会の課題を見つけ、合理的・計画的な解決に向け、思考力・判断力を養うとともに、目的や状況に応じて他者にも伝えられるようになる。
c、生活習慣病や感染症、薬物乱用、ガン、さらに精神疾患、心の問題など現代の健康問題とその対策について理解し、生涯を通じての自他の健康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ための学習に主体的に取り組む。

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ているとともに、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しているとともに、目的や状況に応じて他者に伝えている。	生涯を通じて自他の健康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ため学習に主体的に取り組もうとしている。

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。

※令和４年度以降入学生用

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 ４月	現代社会と健康	現代社会と健康 1.健康の考え方と成り立ち <

※令和４年度以降入学生用

	現代社会と健康		ーションの考え方を踏まえて整理している。 ・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： 1.2.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。	観察 保健ノート 板書又は ワークシート 考査	観察 保健ノート 板書又は ワークシート 考査	観察 保健ノート 板書又は ワークシート
前期 ５ ・ ６ 月		3.生活習慣病の予防と回復 4.がんの原因と予防 5.がんの治療と回復 6.運動と健康 7.食事と健康 8.休養･睡眠と健康	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，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，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，理解したことを言ったり書いたりしている。 ・がんは，肺がん，大腸がん，胃がんなど様々な種類があり，生活習慣のみならず細菌やウイルスの感染などの原因もあることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 ・生活習慣病などの予防と回復には，個人の取組とともに，健康診断やがん検診の普及，正しい情報の発信など社会的な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： ・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			

※令和４年度以降入学生用

	現代社会と健康		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。 ・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。 ・生活習慣病など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： ・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。	観察 保健ノート 板書又は ワークシート 考査	観察 保健ノート 板書又は ワークシート 考査	観察 保健ノート 板書又は ワークシート
前期 7 ・ 8 ・ 9 月		9.喫煙と健康 10.飲酒と健康	a： 9.10.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とについて，理解したことを言ったり書いたりしている。			
		11.薬物乱用と健康	11.a・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，理解したことを言ったり書いたりしている。 ・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			

※令和４年度以降入学生用

	現代社会と健康		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: ・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。	観察 保健ノート 板書又は ワークシート 考査	観察 保健ノート 板書又は ワークシート 考査	観察 保健ノート 板書又は ワークシート
後期 10・11月	現代社会と健康	12.精神疾患の特徴 13.精神疾患の予防 14.精神疾患からの回復	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，理解したことを言ったり書いたりしている。 ・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，理解した			

※令和４年度以降入学生用

後期 10・11月	現代社会と健康		ことを言ったり書いたりしている。 ・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，理解したことを言ったり書いたりしている。 ・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，理解したことを言ったり書いたりしている。 ・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，理解したことを言ったり書いたりしている。 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。 ・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	観察 保健ノート 板書又は ワークシート 考査	観察 保健ノート 板書又は ワークシート 考査	観察 保健ノート 板書又は ワークシート

※令和４年度以降入学生用

後期 10・11月	現代社会と健康		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。	観察 保健ノート 板書又は ワークシート 考査	観察 保健ノート 板書又は ワークシート 考査	観察 保健ノート 板書又は ワークシート
		15.現代の感染症 16.感染症の予防 17.性感染症・エイズとその予防	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，理解したことを言ったり書いたりしている。 ・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，理解したことを言ったり書いたりしている。 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。 ・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			

※令和４年度以降入学生用

後期12・1月	現代社会と健康	18.健康に関する意志決定・行動選択 19.健康に関する環境づくり	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。 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，理解したことを言ったり書いたりしている。 ・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，理解したことを言ったり書いたりしている。 ・健康を保持増進するための環境には，自然環境，及び政策や制度，地域活動などの様々な社会環境があることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b： ・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。	観察 保健ノート 板書又は ワークシート 考査	観察 保健ノート 板書又は ワークシート 考査	観察 保健ノート 板書又は ワークシート

※令和４年度以降入学生用

後期 12 ・ 1 月	現代社会と健康		・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。 ・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。	観察 保健ノート 板書又は ワークシート 考査	観察 保健ノート 板書又は ワークシート 考査	観察 保健ノート 板書又は ワークシート
	安全な社会生活	安全な社会生活 4. 応急手当の意義とその基本 <

※令和４年度以降入学生用

		6.心肺蘇生法	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，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。	観察 保健ノート 板書又は ワークシート 考査	観察 保健ノート 板書又は ワークシート 考査	観察 保健ノート 板書又は ワークシート
後期１・２月	運動・スポーツの学び方	運動・スポーツの学び方 1.スポーツにおける技能と体力	a： 1a・運動やスポーツの技能は，体力と相互に関連しており，技能は，身長や体重などの体格や巧みさなどの体力との関連で発揮されることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 ・運動やスポーツの技能を発揮する際には，個々の技能に関連した体力を高めることが必要になることや，期待される成果に応じた技能や体力の高め方			

※令和４年度以降入学生用

後期１・２月	運動・スポーツの学び方		があることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。	観察 保健ノート 板書又は ワークシート	観察 保健ノート 板書又は ワークシート	観察 保健ノート 板書又は ワークシート
		2. スポーツにおける技術と戦術	2a・個々の運動やスポーツを特徴付けている技術は，練習を通して身に付けられた合理的な動き方としての技能という状態で発揮されること，技能には，クローズドスキル型とオープンスキル型の技能があること，オープンスキル型の技能は，対人的な競技などで絶えず変化する状況の下で多く発揮されること，クローズドスキル型の技能は，個人的な競技などで状況の変化が少ないところで多く発揮されること，その型の違いによって学習の仕方が異なることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 ・スポーツの技術や戦術，ルールは，用具や用品，施設などの改良によって変わり続けていること，特に現代では，テレビやインターネットなどのメディアの発達などによっても影響を受け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。	考査	考査	
		3.技能の上達過程と練習	3a・運動やスポーツの技能の上達過程を試行錯誤の段階，意図的な調整の段階及び自動化の段階の三つに分ける考え方があること，また，これらの段階に応じて，効果的に上達を図るためには，良い動きを参考として自己の課題を設定すること，課題解決のための自己に適した練習方法を選択すること，自己観察や他者観察を通して課題を発見し解決すること，上達に応じて次の課題を設定することといった取り組み方が運動の継続に有効であることについて，理解したことを言ったり			

※令和４年度以降入学生用

後期１・２月	運動・スポーツの学び方		書いたりしている。 ・技能の獲得には，一定の期間がかかることを踏まえ，解決すべき課題を意識した上で，繰り返し取り組むことが安定した技能の定着につながることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。	観察 保健ノート 板書又は ワークシート 考査	観察 保健ノート 板書又は ワークシート 考査	観察 保健ノート 板書又は ワークシート
		4.効果的な動きのメカニズム 5.体力トレーニング	4.5.a・運動やスポーツの技能は，体力と相互に関連しており，技能は，身長や体重などの体格や巧みさなどの体力との関連で発揮されることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 ・運動やスポーツの技能を発揮する際には，個々の技能に関連した体力を高めることが必要になることや，期待される成果に応じた技能や体力の高め方があることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 ・運動やスポーツを行う際，個人の体力に不適切で過度な負荷や一定部位への長期的な酷使は，けがや疾病の原因となる可能性があること，また，これらを予防することでスポーツが末永く継続できることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。			
		6.運動やスポーツでの安全の確保	6a・スポーツを，人生に潤いをもたらす貴重な文化的財産として未来に継承するためには，スポーツには健康で生き生きとした生活をもたらしたり，様々な人々とつながったりするなどの可能性がある反面，過度な運動による健康への悪影響や勝利を優先する余り人間関係を悪化させるなどの問題点があることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。			

※令和４年度以降入学生用

後期１・２月	運動・スポーツの学び方		・人生に潤いをもたらす適切な関わり方を継続するためには，「する」だけでなく，豊かなスポーツライフを実現するための「みる」，「支える」，「知る」などの卒業後のスポーツへの多様な関わり方を構想したり，設計したりすることが重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: ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について，概念と自己の状況を関連付けたりして，自己や社会についての課題を発見すること。 ・運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方について，習得した知識を基に，環境の異なる場所や変化を想定して，危険を予見し回避するための自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えること。 c:・運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に，主体的に取り組もうとしている。	観察 保健ノート 板書又は ワークシート 考査	観察 保健ノート 板書又は ワークシート 考査	観察 保健ノート 板書又は ワークシート
	健康を支える環境づくり	夏休みレポート課題 1.シックハウス症候群 2.栄養補助食品 3.食物連鎖と生物濃縮 4.赤潮とアオコ 5.ゲノム編集 6.フレイル検診 7.四大公害 8.内分泌かくらん物質 9.上下水道の整備 10.ジェネリック医薬品	10個の課題より３つを選び、レポートを作成する。 a: ・自分の選んだテーマに基づき，適切な意思決定や行動選択により，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，理解したことを書いたりしている。	レポート 課題の 成果物等	レポート 課題の 成果物等	レポート 課題の 成果物等

※令和４年度以降入学生用

		冬休みレポート課題 1.地球温暖化とカーボンオフセット 2.大気汚染物質 3.SDGs(エスディージーズ) 4.アスベスト 5.PM2．5 6.海洋プラスチックごみ 7.ポストハーベスト 8.ごみ処理方法の現在とこれから 9.遺伝子組み換え食品 10.放射性廃棄物	b: ・自分の選んだテーマをレポートという形式に、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: ・自分の選んだテーマについて，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。			

※　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