学校番号	３０２０

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	高等学校 保健体育 Textbook、Activity （第一学習社）						
副教材等	なし						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

「保健」という科目は、「健康を保つ」ことを取り扱う授業で、毎週１時間の授業が行われます。健康問題がテレビや新聞等で大きく取り扱われる現状の中で、正しい情報を取り入れ適切な生活行動を選択できるようになることが求められています。「保健」では、自分や家族の健康を保持増進するための基本的な事柄を理解するだけでなく、日常生活の中の課題を見つけ出し解決の方法を導き出すことができるような授業を展開します。日常生活において、空気と同じようにあって当然、なくなると困るもの、それが健康です。毎日の生活の中で「体の健康」「心の健康」に目を向けましょう。

2　学習の到達目標

保健の見方・考え方を働かせ、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯を通じて人々が自らの健康や環境を適切に管理し、改善していくための資質・能力を育成する。
【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、技能を身につけるようにする。
【思考力、判断力、表現力】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考え判断するとともに、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めざし、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	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、技能を身につけるようにする。	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力を養う。	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養う。
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	第1節　健康の考え方	国民の健康水準の向上と変化する健康課題 (教 p.6～7)	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。	定期考査	定期考査 ノート	ノート レポート
		健康の保持増進と ヘルスプロモーション (教 p.8～9)	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	定期考査 ノート	ノート レポート
	第2節　現代の感染症とその予防	感染症の予防 (教 p.10～11)	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。	定期考査	定期考査 ノート	ノート レポート

		性感染症とその予防 （教 p.14～15）	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。	定期考査	定期考査 ノート	ノート レポート
2学期	第3節 生活習慣病などの予防と回復	生活習慣病の予防 （教 p.16～17）	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。	定期考査	定期考査 ノート	ノート レポート
		食事と健康 （教 p.18～19）	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。	定期考査	定期考査 ノート	ノート レポート

		健康と運動・休養・睡眠 （教 p.20～21）	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。	定期考査	定期考査 ノート	ノート レポート
		がんの発生と予防 （教 p.22～23）	a: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。 b: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。 c: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。	定期考査	定期考査 ノート	ノート レポート
	第4節 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康	喫煙と健康 （教 p.26～27）	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。	定期考査	定期考査 ノート	ノート レポート

		飲酒と健康 （教 p.28～29）	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。	定期考査	定期考査 ノート	ノート レポート
		薬物乱用とその防止 （教 p.32～33）	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	定期考査 ノート	ノート レポート
3学期	第2節 応急手当	適切な応急手当の手順 （教 p. 52～53）	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。	定期考査	定期考査 ノート	ノート レポート
		心肺蘇生法の実践 （教 p. 54～55）	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。	定期考査	定期考査 ノート	ノート レポート

		日常的な応急手当 （教 p.56～57）	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	定期考査 ノート	ノート レポート

※　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