学校番号	２１３

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）						
副教材等							

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

知識及び技能
・生涯にわたり、健康を保持増進するための知識を身につけ、理解しよう。
思考力・判断力・表現力等
・身近な健康問題・社会問題に結びつけて、興味関心を持って取り組もう。
・健康や安全についての個人的取り組み、社会的取り組みがあることを理解しよう。
学びに向かう力・人間性等
・様々な健康や安全の課題があることを知り、自分事として、また集団として解決方法を考えてみよう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
・健康や安全についての知識を身につける
【思考力、判断力、表現力等】
・個人的・社会的取り組みを理解することで、自ら考え行動できるようになる。
【学びに向かう力、人間性等】
・身近な事柄に興味関心を持つことで、自らの健康意識を高められるようになる。
・心と体を一体としてとらえ、健康・安全について主体的・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	・身近な事柄に興味関心を持つことで、自らの健康意識を高められるようになる。 ・心と体を一体としてとらえ、健康・安全について主体的・総合的に理解する。	・健康を保持増進するための様々な課題解決を目指し、健康意識を高める。 ・習得した知識を身につけ、QOL の向上のための実践に取り組む。 ・課題を考察し、適切に表現している。	・様々な健康課題・安全課題の解決を理解し、個人的取り組み・社会的取り組みを自らの健康を適切に管理するために役立てる。 ・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。
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	日本における健康課題の変遷 1．日本における健康水準の変化 2．日本における疾病構造の変化とその要因	a:健康水準、健康問題などについて調べたりするなど学習活動に取り組もうとする。 b:健康水準、健康問題について分析し、課題を見つけたり、説明したりすることができる。 c:様々な要因の影響を受けながら、健康問題が変化していることを説明したり、記述したりすることができる。	定期試験における知識問題	定期試験における資料読み取りなどの応用問題	授業ノートの質、授業内のレポートや、主体的なメモなど総合的に評価
		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」とは何かについて調べたりするなど学習活動に取り組もうとする。 b:「健康」について自身の考えを発表し、学習する中で「健康」について整理し、課題を見つけることができる。 c:「健康」は様々な要因から成り立っていることを記述・説明できる。	定期試験における知識問題	定期試験における資料読み取りなどの応用問題	授業ノートの質、授業内のレポートや、主体的なメモなど総合的に評価
		ヘルスプロモーションと健康に関わる環境づくり 1．ヘルスプロモーションの考え方 2．健康を守り、育てる環境	a:健康づくりを支える環境づくりを調べ、学習活動に取り組もうとする。 b:ヘルスプロモーションの考え方を理解し、分析する。 c:健康に関わる環境づくりには住民の主体的な参加が必要不可欠であることを理解し、説明することができる。	定期試験における知識問題	定期試験における資料読み取りなどの応用問題	授業ノートの質、授業内のレポートや、主体的なメモなど総合的に評価

		健康に関する意思決定・行動選択 １．意思決定・行動選択と健康との関係 ２．よりよい意思決定・行動選択の方法	a:健康を保持増進する時の意志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もうとする。 b:課題に対する解決策の選択肢を挙げ、様々な観点から行動を選択することができる。 c:意志決定や行動選択を行う過程について理解し、健康に関わる環境づくりについて記述・説明することができる。	定期試験における知識問題	定期試験における資料読み取りなどの応用問題	授業ノートの質、授業内のレポートや、主体的なメモなど総合的に評価
		現代における感染症の問題 １.時代や地域で変化する感染症 ２．現在、特に問題となっている感染症	a:感染症とは何か、過去に流行していた感染症や現在注目されている感染症を調べ学習活動に取り組もうとする。 b:現代の感染症の問題点について比較・分析することができる。 c:感染症の課題解決を理解し、説明することができる。	定期試験における知識問題	定期試験における資料読み取りなどの応用問題	授業ノートの質、授業内のレポートや、主体的なメモなど総合的に評価
		感染症の予防 １.感染症予防の三原則 ２,現代の感染症の発生とまん延防止のための対策	a:感染症の予防、個人及び社会で取り組める対策について調べ、学習活動に取り組もうとする。 b:個人で取り組む対策と社会で取り組む対策を分類して考えることができる。 c:感染症に関する課題を理解し、個人的・社会的取り組みを記述・説明できる。	定期試験における知識問題	定期試験における資料読み取りなどの応用問題	授業ノートの質、授業内のレポートや、主体的なメモなど総合的に評価

		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・エイズを予防するための対策	a:性感染症とエイズの実態について学び、他人事ではないと認識した上で学習活動に取り組もうとする。 b:性感染症とエイズの感染拡大の理由を知り、どのように予防するか考えることができる。 c:性感染症・エイズとその予防には、社会的な対策を前提とした個人の取り組みが必要であることについて理解し、説明・記述することができる。	定期試験における知識問題	定期試験における資料読み取りなどの応用問題	授業ノートの質、授業内のレポートや、主体的なメモなど総合的に評価
		生活習慣病の予防と回復 １．生活習慣病とは ２.生活習慣病の予防と回復のための取り組み	a:自らの生活習慣と照らし合わせ、生活習慣病について調べ、学習活動に取り組もうとする。 b:生活習慣病の要因を分析し、自らの生活習慣から課題を見つける。改善策を互いに発表する。 c:予防法について記述・説明できるようにする。	定期試験における知識問題	定期試験における資料読み取りなどの応用問題	授業ノートの質、授業内のレポートや、主体的なメモなど総合的に評価
２学期	現代社会と健康	身体活動・運動と健康 １．身体活動・運動と健康の関係 ２．身体活動・運動の実践と社会環境の整備	a:健康な生活を送る上で必要な運動とはどのようなものがあるか調べ、自らに合った運動レベルを理解し学習活動に取り組もうとする。 b:自らの運動習慣を分析することができる。 c:運動の必要性について理解し、運動の行い方を記述・説明することができる。	定期試験における知識問題	定期試験における資料読み取りなどの応用問題	授業ノートの質、授業内のレポートや、主体的なメモなど総合的に評価

		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と社会環境の整備	a:食事の意味について互いに発表し、様々な意味があることに関心を持つ。 b:自らの食生活と健康的な食事について比較・分析し、課題を見つけたり、説明したりすることができる。 c:食生活と健康についての関わりを理解し、記述・説明することができる。自らの食生活を見直し、改善方法を見つけることができる。	定期試験における知識問題	定期試験における資料読み取りなどの応用問題	授業ノートの質、授業内のレポートや、主体的なメモなど総合的に評価
		休養・睡眠と健康 １．休養・睡眠と健康の関係 ２．健康づくりのための休養・睡眠の確保	a:休養とは健康にどのように関係するか調べ、学習活動に取り組もうとする。 b:個々に応じた疲労回復があることを学び、自分に合った休養の取り方を分析することができる。 c:健康に良い休養・睡眠の取り方を説明することができる。	定期試験における知識問題	定期試験における資料読み取りなどの応用問題	授業ノートの質、授業内のレポートや、主体的なメモなど総合的に評価
		がんの予防と回復 １．がんの予防と治療 ２．　がんに関する社会的な取り組み	a:生活習慣ががんにどのように関係するか調べ、学習活動に取り組もうとする。 b:がんの予防法について学び、分析することができる。 c:がんに対する治療法や社会的取り組みについて記述、説明することができる。	定期試験における知識問題	定期試験における資料読み取りなどの応用問題	授業ノートの質、授業内のレポートや、主体的なメモなど総合的に評価

		喫煙と健康 １.喫煙による健康影響 ２.喫煙を開始する様々な要因と依存性 ３.たばこ問題への対策	a:「喫煙」による健康被害や、有害物質について調べ、実際に見たことのある「喫煙」に関する事例などを発表し、学習活動に取り組もうとする。 b:「喫煙」がもたらす健康被害について日常生活の事例を基に喫煙対策について分析することができる。 c:喫煙者や周囲の人に起こる健康被害について理解し、国内外の喫煙対策について学び、説明することができる。	定期試験における知識問題	定期試験における資料読み取りなどの応用問題	授業ノートの質、授業内のレポートや、主体的なメモなど総合的に評価
		飲酒と健康 １.飲酒による健康影響や社会問題 ２.飲酒を開始する様々な要因と依存性 ３.不適切な飲酒を防止するための対策	a:アルコールが脳や体にどのような影響を及ぼすか、その他の健康影響について調べるなどの学習活動に取り組もうとする。 b:アルコールの分解能力には個人差があることを理解し、パッチテストにより自分の体質を分析することができる。 c:飲酒による健康影響を理解し、個人的対策や社会的対策などを説明することができる。	定期試験における知識問題	定期試験における資料読み取りなどの応用問題	授業ノートの質、授業内のレポートや、主体的なメモなど総合的に評価
		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 ３.薬物乱用を防止するための対策	a:薬物乱用と心身への影響について調べ、学習活動に取り組もうとする。 b:薬物乱用が個人及び周囲の人々、社会にも影響があることを知り、その原因について分析することができる。 c:薬物乱用が個人及び社会に与える影響について理解し、その防止に向けた様々な対策について説明・記述することができる。	定期試験における知識問題	定期試験における資料読み取りなどの応用問題	授業ノートの質、授業内のレポートや、主体的なメモなど総合的に評価

		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:心と体の関係性、精神疾患について調べ、学習活動に取り組もうとする。 b:精神疾患の症状、サインについて自分の考えを整理することができる。 c:心と体が相互に影響することや、生物的・心理的・社会的要因について説明することができる。	定期試験における知識問題	定期試験における資料読み取りなどの応用問題	授業ノートの質、授業内のレポートや、主体的なメモなど総合的に評価
		精神疾患への対応 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	a:ストレスに対するセルフケアについて調べ、学習活動に取り組もうとする。 b:心の不調について分析することができる。 c:信頼できる人や専門家への相談があることを整理し、説明できるようにする。	定期試験における知識問題	定期試験における資料読み取りなどの応用問題	授業ノートの質、授業内のレポートや、主体的なメモなど総合的に評価
３学期	安全な社会生活	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:事故の現状と要因について調べ、ワークシートにまとめ、学習活動に取り組もうとする。 b: 車両の特性について理解し、様々な工夫を理解・分析することができる。 c:事故における特徴を理解し、当事者の意識や行動、周囲の環境について記述することができる。	定期試験における知識問題	定期試験における資料読み取りなどの応用問題	授業ノートの質、授業内のレポートや、主体的なメモなど総合的に評価
		交通事故防止の取り組み 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: 運転者の資質と責任について調べ、学習活動に取り組むもうとする。 b:生命を尊重する姿勢と適切な状況判断が重要であると理解し、自分の考えを整理することができる。 c: 事故を起こした際の責任と補償について説明・記述することができる。	定期試験における知識問題	定期試験における資料読み取りなどの応用問題	授業ノートの質、授業内のレポートや、主体的なメモなど総合的に評価

		安全な社会の形成 １．自他の安全を確保する行動 ２．安全を確保する社会の取り組み	a:災害に対する危険予測や危険回避についての知識について調べ、学習活動に取り組もうとする。 b:災害に対する行動を的確に判断し、率先避難者になることが大切であることを理解する。 c: 安全な社会作りを目指すには、互いに生命を尊重し、個人の適切な行動や環境の整備が重要であることを理解し、記述することができる。	定期試験における知識問題	定期試験における資料読み取りなどの応用問題	授業ノートの質、授業内のレポートや、主体的なメモなど総合的に評価
		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:応急手当の必要性や意義について調べ、応急手当が必要な場合はどのような行動をとればよいか調べ、学習活動に取り組もうとする。 b:応急手当の手順を理解し、なぜその手順なのか分析することができる。 c:応急手当の意義、重要性について理解し、傷病者を発見したときどのように対応すべきか説明・記述することができる。	定期試験における知識問題	定期試験における資料読み取りなどの応用問題	授業ノートの質、授業内のレポートや、主体的なメモなど総合的に評価
		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:心肺蘇生法の手順や AED の使い方を実践し、学習活動に取り組もうとする。 b:心肺蘇生法や AED の実践を通し、互いに手順や方法を確認する活動ができる。 c:各手順、ポイントを理解・実践し、説明・記述することができる。	定期試験における知識問題	定期試験における資料読み取りなどの応用問題	授業ノートの質、授業内のレポートや、主体的なメモなど総合的に評価

		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:日常生活のどのような場面や状況で傷害や熱中症が発生するか調べ、学習活動に取り組もうとする。 b:日常生活で起こりうる障害や熱中症について学び、それらの対応について理解・分析する。 c:日常生活におけるけがや熱中症の応急手当の手順や方法を説明・記述することができる。	定期試験における知識問題	定期試験における資料読み取りなどの応用問題	授業ノートの質、授業内のレポートや、主体的なメモなど総合的に評価

※　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