学校番号	３１８

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	最新高等「保健体育」改訂版　（大修館書店）						
副教材等	最新高等「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）

・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。
・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だろう健康課題を知り、その解決方法を考える。
・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

a.　授業で学んだことを生かし、疾病の予防や、応急手当などができるようになる。
b.　学んだ知識を生かすために、発達段階の課題を考えながら発表することができる。
c.　周りとのコミュニケーションを図り、健康・安全への理解や生涯を通じて自らの健康を保持増進できるようにするための態度を習得する。

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	健康を保持増進するための課題や個人生活及び社会生活における健康・安全課題の解決に役立ち、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事項を理解している。日常生活で起こる障害や、熱中症などの疾病の際に応急手当ができるようになる。	健康を保持増進するための課題や、個人生活及び社会生活における健康・安全課題についての解決をめざして、知識を活用した学習活動などにより、総合的に考え、判断し、それらを表している。	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つける。

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	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、事故の発生に関する要因	a:交通事故には、車両の特性や、当事者の意識行動、周囲が関連していることについて理解し、記述することができる。 b:交通事故の現状を踏まえ、調べたことを基に課題を見つけたり、整理したりすることができる。 c:交通事故の現状とその原因について資料を見たり読んだりするなどの学習活動に取り組もうとする。	ワークシート	ワークシート	課題学習
		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:事故を防止し、安全な社会づくりをするには自他の生命を尊重し、個人の心身状態や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。 b:交通社会で必要な資質と責任や交通事故などによる傷害がない安全な社会づくりについて学習したことを個人及び社会生活に関する事例と比較・分析するなどして、説明することができる。 c:交通社会で必要な資質と責任や交通事故などによる傷害がない安全な社会づくりについて資料を調べたり、まとめたりする学習活動に取り組もうとする。	ワークシート	ワークシート	ディスカッション
		交通における安全 １、交通事故防止のための取り組み ２、交通事故と運転者の責任	a:交通事故防止における個人の取り組みと交通環境の整備について例を挙げて説明できる。 b:交通事故のおける責任を３つに分けて説明できる。 C:運転者に求められる資質について話し合ってまとめる学習活動に取り組もうとする。	ワークシート	ワークシート	ワークシート

		応急手当の意義とその基本 １、適切な応急手当は命を救い、痛みをやわらげる ２、応急手当の最初のポイントは確認と観察である	a: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にどのような対応をすべきかポイントを挙げて、説明・記述することができる。 b:応急手当が必要な場面に遭遇した際、どのような行動をとるか考え、グループ等で発表しあうことができる。 c:応急手当の必要性や意義について調べ、応急手当が必要な時にどのような行動が必要か考え、発表するなどの学習活動に取り組もうとする。	ワークシート	ワークシート	課題学習
		日常的な応急手当 １、けがに応急手当がある ２、熱中症には適切な手当てが大切である	a:日常的なけがや熱中症の応急手当の手順や方法を理解し、記述することができる。 b:日常生活で起こりうる傷害や熱中症などの疾病について学んだことを基に、どのような応急手当が必要か調べ、まとめて説明することができる。 c:日常生活のどのような場面や状況で傷害等が発生するか調べたり、考えたりするなどの学習活動に取り組もうとする。	ワークシート	ワークシート	課題学習
		心肺蘇生法 １、心肺蘇生法は原理に基づいている ２、心配蘇生法には適切な手順がある	a:胸骨圧迫、人工呼吸、ＡＥＤによる除細動の原理や、心肺蘇生法の各手順のポイントを理解し、実践したり、記述したりすることができる。 b:心肺蘇生法やＡＥＤの実践や、他者が実施した手順や方法が正しいかを判断したり、指摘したり、互いに教えあい行動ができる。 c:心肺蘇生法の手順やＡＥＤの使い方を実践し、その注意点を考えるなどの学習活動に取り組もうとする。	ワークシート	ワークシート	実技

		健康の考え方と成り立ち １、健康についてはさまざまな考え方がある ２、健康はさまざまな要因から成り立っている	a:「健康」はさまざまな要因の影響を受けながら主体と環境の相互作用の下に成り立っていることを説明したり、記述したりすることができる。 b:「健康」について、理解したこと、自身の考えを基に課題を見つけたり、整理したり、説明することができる。 c:「健康」とは何かについて資料を探したり、見たり読んだりするなどの学習活動に取り組もうとする。	ワークシート	ワークシート	課題学習
２学期	現代社会と健康	私たちの健康のすがた １、わが国の健康水準は向上を続けてきた ２、健康問題は時代とともに変化する	a:健康水準や疾病構造の変化に伴って「健康のすがた」が変わってきていることを理解し、新たな健康問題について知る。 b:健康水準向上の背景について考え、自身の考えを整理し、説明することができる。 c:健康水準の向上について健康指標を調べたり、資料を見たり読んだりするなどの学習活動に取り組もうとする。	ワークシート	ワークシート	課題学習
		健康に関する意思決定・行動選択と環境づくり １、適切な意思決定・行動選択は重要である ２、適切な意思決定・行動選択をするために ３、健康にかかわる環境づくりが重要である	a:適切な意思決定や行動選択を行う過程について理解し、個人の力だけでなく健康にかかわる環境づくりについて記述、説明することができる。 b:個人・社会生活や事例などと比較したり分析したりする。また、筋道をたてて説明することができる。 c:健康を保持増進するときの意思決定や行動選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。	ワークシート	ワークシート	課題学習

		生活習慣病の予防と回復 １、生活習慣病とその種類 ２、予防から回復まで	a:生活習慣病の例を挙げ、なぜ生活習慣病とよばれるのかを理解し、その予防についても記述、説明ができる。 b:生活習慣病の要因と自身の日常生活の行動を比較・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:日常の生活行動と生活習慣病について調べるなどの学習活動に取り組もうとする。	ワークシート	ワークシート	課題学習
		がんの原因と予防 １、がんとその種類 ２、がんの予防	a:がんの種類や原因について説明できる。 b：がんの一次予防と二次予防について例を挙げて説明できる。 c:検診ついて調べるなどの学習活動に取り組もうとする。	ワークシート	ワークシート	ワークシート
		がんの治療と回復 １、がんの治療法 ２、がんとともに生きる社会づくり	a:がんの主な治療法や緩和ケアについて説明できる。 b: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説明できる。 c:がん治療の専門家のチーム支援ついて調べるなどの学習活動に取り組もうとする。	ワークシート	ワークシート	ワークシート
		食事と健康 １、健康的な食生活の意義 ２、健康によい食事のとり方	a:健康的な食事について理解し、健康的な食事のポイントについて記述・説明することができる。また、自身の食生活を見直し、改善方法を考えることができる。 b:自身の食生活と、健康的な食事について比較・分析し、課題を見つけたり、説明したりできる。 c:健康な生活を送る上での食事の意味について資料を探したり、調べたりするなどの学習活動に取り組もうとする。	ワークシート	ワークシート	課題学習

		運動と健康 １、健康から見た運動の意義 ２、健康に良い運動の仕方	a:健康づくりのための運動や休養の必要性ついて理解し、健康に良い運動の行い方・休養のとり方を記述・説明することができる。 b:運動が健康に及ぼす影響について調べたことを基に、自身の生活と比較・分析することができる。 c:健康な生活を送る上での運動の意味について多様な運動の種類やその効果について調べ、まとめるなどの学習活動に取り組もうとする。	ワークシート	ワークシート	課題学習
		休養・睡眠と健康 １、健康から見た休養の意義 ２、健康から見た睡眠の意義	a:健康と休養の関係について説明できる。 b:健康と睡眠の関係について説明できる。 c:適切な休養や睡眠の取り方について調べるなどの学習活動に取り組もうとする。	ワークシート	ワークシート	ワークシート
		喫煙と健康 １、喫煙の影響 ２、喫煙への対策	a:喫煙者やその周囲の人に起こる健康被害について理解し、日本や世界各国における喫煙対策について例を挙げ、説明することができる。 b:「喫煙」がもたらす健康被害について自身の生活や社会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」による健康被害や、有害物質について調べたり、資料を見たり読んだりするなどの学習活動に取り組もうとする。	ワークシート	ワークシート	課題学習

3学期	現代社会と健康	薬物乱用と健康 １、薬物乱用の影響 ２、薬物乱用の要因と対策	a:薬物乱用が心身の健康や社会に与える影響について理解し、その防止にむけた個人や社会環境への対策について説明・記述することができる。 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、自身でできる薬物乱用への対策について考え、発表することができる。 c:薬物乱用について資料を探したり、見たり、読んだりするなどの学習活動に取り組もうとする。	ワークシート	ワークシート	課題学習
		感染症の予防 １、病原体が原因の病気を感染症という ２、問題となる感染症は変化している ３、感染症の予防は社会と個人で取り組む	a:感染症の問題に関して例を挙げて説明したり、感染症の予防対策について、個人でできること対策と社会的な対策について分類したり、記述・説明できる。 b:感染症を予防し、流行を防ぐためにはどのような対策が必要か、個人でできる対策、社会的な対策に分類して考えることができる。 c:感染症について調べ、現在どのような感染症があるのか、また、流行しているのかを調べ、発表するなどの学習活動に取り組もうとする。	ワークシート	ワークシート	課題学習
		性感染症・エイズとその予防 １、性感染症・エイズが若者の間で問題となっている ２、性感染症・エイズは予防でき	a: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・記述ができる。 b:性感染症・エイズの現状を知り、感染拡大の理由やどのように予防するのかを考え、意見交換することができる。 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て調べ、意見交換・話し合いなどの学習活動に取り組もうとする。	ワークシート	ワークシート	課題学習

		心身の相関とストレス １、心と体は一体となって働いている ２、ストレスは心と体に影響を及ぼす	a:心と体の働きが相互に関係しあうことや、ストレスの心理・社会的要因と物理的要因について説明、記述することができる。 b:心と体の関係性について考え、ストレスの原因について自身の考えを発表したり整理したりすることができる。 c:心身相関やストレスについて考え、心と体の関係性、ストレスについて調べる学習活動に取り組もうとする。	ワークシート	ワークシート	課題学習
		心の健康のために １、ストレスにはさまざまな対処法がある ２、自己実現は、心の健康につながる	a:ストレスへのさまざまな対処法の例を挙げることができ、自己実現と心の健康の関係について考え、記述することができる。 b:ストレスに対するさまざまな対処法について調べ、どのようにストレスと関わっていくことが必要か、自身の生活を振り返って考えることができる。 c:ストレスへの対処について、調べたり、自身の実生活と置き換えて考えたりする学習活動に取り組もうとする。	ワークシート	ワークシート	課題学習

※　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