学校番号	320

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）

・健康・安全について理解しよう。
・健康的な生活習慣や生活行動について学ぼう。
・身近な健康問題に興味を持とう。
・日常生活で直面する健康問題について学び、予防方法や解決方法を考えよう。
・現代の健康問題や新しい時代の健康の考え方について学ぼう。
・健康や安全のために必要な社会の取組みや個人の行動について学ぼう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
・健康の保持増進に関わる基礎的な知識（生活習慣・安全管理など）を理解し、説明できる。
・個人や社会生活における健康課題を具体的に挙げることができる。
・実習や活動を通して、正しい方法や手順を身につけ、適切に実践できる。
【思考力、判断力、表現力等】
・健康や安全に関する課題を自ら見つけることができる。
・複数の情報を比較・分析し、解決策を考えることができる。
・根拠をもとに自分の考えをまとめ、分かりやすく発表・記述できる。
【学びに向かう力、人間性等】
・自分の健康や生活習慣を振り返り、改善しようとする姿勢を持つ。
・健康づくりや安全な環境づくりに積極的に参加する。
・学習内容を日常生活に生かそうとする態度を身につける。

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及び社会生活における健康・安全について基礎的な知識を深めるとともに、実習を通じて技能を身につけている。	健康を保持増進するための課題や個人及び社会生活における健康・安全についての課題を発見し、その解決に向けて、総合的に考え、比較・分析・思考・判断・表現することができる。	健康を保持増進するためには、自らの健康管理や環境づくりが重要であるということに関心を持ち、意欲的に学習に取り組もうとする。

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	健康の考え方と成り立ち 私たちの健康のすがた	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，理解したことを言ったり書いたりしている。 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。	考査 小テスト	考査 提出物 観察	提出物 観察
		生活習慣病の予防と回復 がんの原因と予防 がんの治療と回復 運動と健康 食事と健康 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。 b: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。	考査 小テスト	考査 提出物 観察	提出物 観察

2学期		喫煙と健康 飲酒と健康 薬物乱用と健康	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とについて，理解したことを言ったり書いたりしている。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。 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。	考査 小テスト	考査 提出物 観察	提出物 観察

		精神疾患の特徴 精神疾患の予防 精神疾患からの回復	a: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，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。	考査 小テスト	考査 提出物 観察	提出物 観察
		現代の感染症 感染症の予防 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。 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: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。	考査 小テスト	考査 提出物 観察	提出物 観察

		健康に関する意思決定・行動選択 健康に関する環境づくり	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。 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。	考査 小テスト	考査 提出物 観察	提出物 観察
3学期	安全な社会生活	事故の現状と発生要因 安全な社会の形成 交通における安全	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，理解したことを言ったり書いたりしている。 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。 安全な社会づくりについて，様々な事故や災害の事例から，安全に関する情報を整理し，環境の整備に応用している。 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。	考査 小テスト	考査 提出物 観察	提出物 観察

		応急手当の意義とその基本 日常的な応急手当 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，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: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。	考査 実習 観察	考査 提出物 観察	提出物 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