学校番号	3019

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）

・健康の考え方や成り立ちについて理解しよう。
・健康な生活習慣をつけるための食事・運動・休養を意識し日常生活で直面する健康課題に対して解決方法を考えよう。
・健康や安全についての社会や地域の取り組みに関心を持ち、貢献できる態度を持とう。
・交通事故などの不慮の事故や日常生活で直面する健康課題に対し危険の予測や回避ができるようになろう。
・突発的な事故に対し応急処置などの適切な対応ができるようになろう。

2　学習の到達目標

【知識および技能】
個人および社会生活における心身の健康の維持増進や安全確保について理解を深めるとともに､生涯を通じて自らが健康に対して自己管理できる資質や能力を育てる。
【思考力、判断力、表現力等】
安全な社会作りの取り組みに対して支援できる心掛けや態度を育てる。
【学びに向かう力、人間性等】
応急処置の方法を理解し、社会に貢献できる心掛けや態度を育てる。

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	現代社会と健康、生涯を通しての健康や社会生活における健康についての課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し運用できる知識を持っている。	現代社会と健康、生涯を通しての健康や社会生活における健康についての課題を見つけ、その解決をめざして総合的、理論的に考え、判断し表現できる。	現代社会と健康、生涯を通しての健康や社会生活における健康について関心を持ち、意欲的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	1　日本における健康課題の変遷 わが国の健康水準の向上 わが国の健康問題の変化	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する。 b:健康水準向上の背景について自分の考えを整理して説明できる。 c:「健康水準」とは何かについて資料を探したりして積極的に取り組もうとする。	定期考査	ワークシート 保健ノート	発言
		2. 健康の考え方と成り立ち 健康の考え方 健康の成り立ちの要因	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する。 b: 「健康」とは何かという自分の考えを整理し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して積極的に取り組もうとする。	定期考査	ワークシート 保健ノート	発言
		3　ヘルスプロモーションと健康に関わる環境づくり ヘルスプロモーションに基づく環境づくりの重要性 健康を保持増進するための環境	a: ヘルスプロモーションと健康の関わりについて理解できる。 b: 「ヘルスプロモーション」とは何かという自分の考えを整理し説明することができる。 c:「ヘルスプロモーション」とは何かについて資料を探したりして積極的に取り組もうとする。	定期考査	ワークシート 保健ノート	発言

	現代社会と健康	4 健康に関する意思決定・行動選択 意思決定・行動選択とそれに影響を与える要因 適切な意思決定・行動選択をするための健康にかかわる環境づくり	a:適切な意思決定や行動選択をおこなう過程について理解し、個人だけではなく環境つくりの大切さについても記述、説明することができる。 b:個人や社会環境の日常生活の事例などを比較したり、分析したりして筋道を立てて説明できる。 c:健康を保持増進するための意思決定や行動選択に関する要因や社会環境とのかかわり方を調べるなど学習活動に取り組もうとする。	定期考査	ワークシート 保健ノート	発言
		5 現代における感染症の問題 感染症の発症・流行 新興感染症・再興感染症の発症・流行	a:現代の感染症にはどのような問題があるのか、理解できる。 b:感染症について課題を見つけ、その解決ができる。 c:「感染症」に関して、どのような感染症があるのかについて調べたり、流行している感染症について資料を読んだりして、学習活動に取り組もうとする。	定期考査	ワークシート 保健ノート	発言
		6 感染症とその予防 感染症の原因と拡大 新しい感染症 社会や個人がおこなう感染対策	a:「感染症」に関する例を挙げ、その予防に対して個人的対策と社会的対策に分類して記述説明できる。 b:「感染症」を予防し拡大防止するためにはどのような対策が必要かを個人的対策、社会的対策に分類して考えることができる。 c:「感染症」に関して、どのような感染症があるのかについて調べたり、流行している感染症について資料を読んだりして、学習活動に取り組もうとする。	定期考査	ワークシート 保健ノート	発言

	現代社会と健康	7．性感染症・エイズとその予防 性感染症・エイズとは 性感染症・エイズの社会や個人がおこなう予防	a:「性感染症」に関する例を挙げ、その予防に対して個人的対策と社会的対策に分類して記述説明できる。 b:「性感染症」を予防し拡大防止するためにはどのような対策が必要かを個人的対策、社会的対策に分類して考えることができる。 c:「性感染症」に関して、どのような性感染症があるのかについて調べたり、流行している性感染症について資料を読んだりして、学習活動に取り組もうとする。	定期考査	ワークシート 保健ノート	発言
2学期		8 生活習慣病とその予防 生活習慣病とは 生活習慣病の予防	a: 生活習慣病の例を挙げ、なぜ生活習慣病と呼ばれているのかを理解し、その予防法について記述、説明することができる。 b: 生活習慣病の要因と自分自身の日常生活とを比較分析し、課題を見つけたり、筋道を立てて説明できる。 c: 日常の生活活動と生活習慣病について調べるなど、積極的に学習活動に取り組もうとする。	定期考査	ワークシート 保健ノート	発言
		9 身体活動・運動と健康 健康における運動の意味 より良い運動の仕方	a: 健康づくりのための運動の必要性について理解し、その重点項目について記述、説明することができる。また、その改善点を考えることができる。 b: 運動が健康に及ぼす影響について調べるとともに、自分自身の生活と比較分析し、課題を見つけたり、説明できる。 c: 健康な生活を送る上での運動の意味について、資料を探し、調べるなど積極的に学習活動に取り組もうとする。	定期考査	ワークシート 保健ノート	発言

	現代社会と健康	10　食事と健康 健康における食事の意義 健康的な食事とは	a：健康的な食生活を理解し、その重点項目について記述、説明することができる。また、その改善点を考えることができる。 b：自分自身の食生活と健康的な食生活を比較分析し、課題を見つけたり、説明できる。 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、調べるなど積極的に学習活動に取り組もうとする。	定期考査	ワークシート 保健ノート	発言
		11　休養･睡眠と健康 健康における休養･睡眠の必要性 より良い休養や睡眠のとり方	a：健康づくりのための休養・睡眠の必要性について理解し、その重点項目について記述、説明することができる。また、その改善点を考えることができる。 b：休養・睡眠が健康に及ぼす影響について調べるとともに、自分自身の生活と比較分析し、課題を見つけたり、説明できる。 c：健康な生活を送る上での休養・睡眠の意味について、資料を探し、調べるなど積極的に学習活動に取り組もうとする。	定期考査	ワークシート 保健ノート	発言
		12　がんの予防と回復 がんの種類や発生要因 がんの予防や回復	a：がんに関する例を挙げ、その予防に対して個人的対策と社会的対策に分類して記述説明できる。 b：がんが健康に及ぼす影響について調べるとともに、自分自身の生活と比較分析し、課題を見つけたり、説明できる。 c：がんについて、どのような種類があるのかなど調べたりし、積極的に学習活動に取り組もうとする。	定期考査	ワークシート 保健ノート	発言

	現代社会と健康	13 ．喫煙と健康 喫煙の健康に対する影響 喫煙の開始要因と依存性 喫煙対策	a: 喫煙者や被喫煙者に起こる健康被害を理解し、日本や世界における喫煙対策を事例をあげ説明記述することができる。 b:「喫煙」がもたらす健康被害について自分自身の生活や社会生活での事例をもとにして分析し、対策をたてることができる。 c:「喫煙」に関する健康被害や有害物質について調べたり資料を読んだりして、学習活動に取り組もうとする。	定期考査	ワークシート 保健ノート	発言
		14 飲酒と健康 飲酒の健康に対する影響 飲酒の開始要因と依存性 飲酒対策	a: 飲酒による短期的影響と長期的影響を理解し、日本や世界における飲酒対策を事例をあげ説明記述することができる。 b:「飲酒」がもたらす健康影響について自分自身の生活や社会生活での事例をもとにして分析し、対策をたてることができる。 c:「飲酒」に関する健康影響や健康被害について調べたり資料を読んだりして、学習活動に取り組もうとする。	定期考査	ワークシート 保健ノート	発言
		15 薬物乱用と健康 薬物乱用の健康被害 薬物乱用の悪影響と社会問題 薬物乱用の開始要因 薬物乱用の防止対策	a:「薬物乱用」で起こる健康被害を理解し、自分自身や社会に与える影響についても理解し、その対策について説明記述することができる。 b:「薬物乱用」がもたらす健康被害について自分自身の生活だけでなく社会生活にまで及ぶことを知り、事例をもとにして分析し、対策をたてることができる。 c:「薬物乱用」に関する健康被害や有害性について調べたり資料を読んだりして、学習活動に取り組もうとする。	定期考査	ワークシート 保健ノート	発言

3学期	現代社会と健康	16 精神疾患の特徴 精神疾患の特徴 精神疾患の発症・回復	a：精神疾患の特徴を理解し、生物的・心理的・社会的な要因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：精神疾患の特徴を踏まえ、調べたことをもとにして課題を見つけたりすることできる。 c：精神疾患の特徴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。	定期考査	ワークシート 保健ノート	発言
		17精神疾患への対応 精神疾患の予防・早期発見 「心の健康社会」の実現の取り組み	a：精神疾患への対応を理解し、精神疾患の解決策を記述することができる。 b：精神疾患への対応で調べたことをもとにして課題を見つけたり、整理できる。 c：精神疾患への対応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。	定期考査	ワークシート 保健ノート	発言
	安全な社会生活	1 事故の現状と発生要因 事故の被害と実態 事故の人的要因・環境要因	a：交通事故には、車両特性や当事者の意識や行動、周囲の環境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、調べたことをもとにして課題を見つけたり、整理できる。 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。	定期考査	ワークシート 保健ノート	発言

	安全な社会生活	2 交通事故防止の取り組み 交通事故を防止する個人・環境対策 交通事故の責任・補償	a：事故を防止し、安全な交通社会を築きあげるために必要な資質と責任、補償制度、環境整備などについて理解し、記述することができる。 b：交通社会での必要な資質と責任、補償制度、環境整備などについて、個人および社会の事例と比較・分析するなどして説明することができる。 c：交通社会での必要な資質と責任、補償制度、環境整備などについて資料を調べたり、まとめたりするなど学習活動に取り組もうとする。	定期考査	ワークシート 保健ノート	発言
		3 安全な社会の形成 安全な社会をつくるための必要な取り組み 安全を確保するための環境整備	a：安全な社会を形成していくために必要な取り組みを理解し、記述することができる。 b：安全な社会の形成について調べたことをもとにして課題を見つけたり、整理できる。 c：安全な社会の形成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。	定期考査	ワークシート 保健ノート	発言
		4 応急手当の意義と救急医療体制 応急手当の手順や方法を見つける 救急医療体制の仕組みや必要性	a：応急手当の意義や重要性を理解し、傷病者を発見した時にどのように対応すべきかをポイントをあげて説明、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のかを考え、発表しあえる。 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。	定期考査	ワークシート 保健ノート	発言

	安全な社会生活	5 心肺蘇生法 心肺蘇生法の意義 心肺蘇生法の手順や方法	a: 胸骨圧迫、人工呼吸、AED による除細動除去の原理や心肺蘇生法の各手順のポイントを理解し、実践できたり記述することができる。 b: 心肺蘇生法の手順や AED の使い方や実践方法が正しいかを判断したり、他者の実施について互いに教えあえる活動ができる。 c: 心肺蘇生法の手順や AED の使い方を実践したり、その注意点を考えるなど学習活動に取り組もうとする。	定期考査	ワークシート 保健ノート	発言

※　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