※令和４年度以降入学生用

学校番号	3004

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、健康的な生活を送ることが出来るよう知識を深める。
・日常生活で直面するであろう健康課題を知り、その解決方法を考える。
・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。
・身近な健康問題に興味をもつ。

２　学習の到達目標

・健康的な生活行動とはどのようなことか理解できるようになる。
・身近な健康問題に興味を持ち、その解決方法について考えることができるようになる。
・健康や安全に対する社会的な取り組みを知り、個人的な対応と関連づけて実践できるようになる。
・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	健康を保持増進するためには、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ことが重要であることの知識を深め、個人生活及び社会生活における健康・安全課題について、意欲的に学習に取り組む技能を培おうとしている。	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。	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・安全課題について考え、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事項を活用している。

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。

※令和４年度以降入学生用

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	a:「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。 b:「健康」は様々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。 c:さまざまな健康の考え方について例をあげて説明することができる。	ワークシート	課題学習の成果物等	課題学習の成果物等
		生活習慣病の予防と回復	a: 健康な生活を送る上で生活習慣を調べるなど、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。 b: 生活習慣が健康に及ぼす影響について調べたことを基に、自身の生活習慣を分析することができる c: 健康づくりのための予防から回復までについて理解し、健康によい生活習慣を説明・記述することができる。	ワークシート	課題学習の成果物等	課題学習の成果物等
		運動と健康	a::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知識を深め、実践する。 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:健康づくりのための運動や休養の必要性について計画し、健康な運動の行い方・休養の取り方を実践・説明・記述することができる。	ワークシート	課題学習の成果物等	課題学習の成果物等

※令和４年度以降入学生用

		食事と健康	a: 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。 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、説明したりすることができる。 c: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。	ワークシート	課題学習の成果物等	課題学習の成果物等
2学期		飲酒と健康	a:アルコールが脳や体にどのような影響を及ぼすか、またその健康影響について調べ、知識を深めようとする。 b:飲酒による健康影響について設定された課題に対して自身の考えや課題解決策を導き出すことができる。 c:飲酒による短期的影響と長期的欲求について理解し、健康問題に対する個人や社会環境への対策の例をあげるなどの説明及び記述ができる。	ワークシート	課題学習の成果物等	実習
		薬物乱用と健康	a:薬物乱用については近年若年層にも影響が大きく、より一層啓発も必要となるため最新の情報を発信し、知識を深めることができる。 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、その防止に向け、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。	ワークシート	課題学習の成果物等	課題学習の成果物等

※令和４年度以降入学生用

		精神疾患の特徴	a: 精神疾患について、発病の要因や症状についての知識を深めることができる。 b:精神保健の課題についてまとめたり、課題を共有したりして、健康について考えることができる。 c:現代社会における精神保健の課題をあげ、説明、記述することができる。	ワークシート	課題学習の成果物等	グループワーク
2学期		精神疾患の予防	a:精神疾患の知識を活用し、予防法について知識を深めることができる。 b:精神疾患を予防する環境づくりについて考え、記述説明することができる。 c:精神疾患は早期発見・早期治療が重要であり、健康の保持増進に努める生活習慣を計画実行することができる。	ワークシート	課題学習の成果物等	グループワーク
		精神疾患からの回復	a:精神疾患の治療について知識を深めることができる b:適切な治療、回復に向けた取り組みについて、心と体が密接に関わることを理解し、実践することができる。 c:精神疾患には社会環境整備と、理解をさらに深め配慮ある社会づくりが必要であり、対策について説明記述することができる。	ワークシート	課題学習の成果物等	グループワーク
		現代の感染症	a:感染症についての知識を深め、潜伏期間、感染力なども含めて習得できる。 b:新興感染症、再興感染症が流行する要因を考え記述説明ができる。 c:感染症問題に関して例を挙げて説明できたり発表することができる。	ワークシート	課題学習の成果物等	発表

※令和４年度以降入学生用

		感染症の予防	a:問題となる感染症は時代とともに変化していること、現代の感染症について理解を深める。 b:感染症を予防し流行を防ぐにはどのような対策が必要か。 c:感染症問題について例を挙げて説明できたり予防対策について記述説明ができる。	ワークシート	課題学習の成果物等	発表
		性感染症・エイズとその予防	a:性感染症・エイズの現状を知り知識を深めることができる。 b:性感染症・エイズとその予防について討論したり意見交換することができる。 c:性感染症の現状を知り、予防には社会的な対策を前庭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、説明ができるようにする。	ワークシート	課題学習の成果物等	実習
		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時の意思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: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、筋道を立てて説明することができる。 c: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。	ワークシート	課題学習の成果物等	発表
3学期	安全な社会生活	事故の現状と発生要因	a:事故の実態と被害の実態について知識を深めることができる。 b:人的要因と環境要因について考え討論できる。 c: 交通事故には、車両の特性や、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。	ワークシート	課題学習の成果物等	実習

※令和４年度以降入学生用

		安全な社会の形状	a:安全のために必要な個人の行動について知識を深める。 b:安全を確保するために必要な環境整備について討論する。 c:防災・避難計画の作成、発表	ワークシート	課題学習の成果物等	発表
		交通における安全	a:交通事故における責任について理解する。 b:交通事故防止のための取り組みについて討論する。 c: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説明ができる。	ワークシート	課題学習の成果物等	発表
		応急手当の意義とその基本	a:応急手当の意義について理解する。 b:確認、観察するポイントについてあげることができる。 c:応急手当の手順について理解し主体的に取り組むことができる。	ワークシート	課題学習の成果物等	実習
		日常的な応急手当	a: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。 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、まとめたり、説明したりすることができる c: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。	ワークシート	課題学習の成果物等	実習

※令和４年度以降入学生用

		心肺蘇生法	a: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の学習活動に取り組もうとする。 b:心肺蘇生法や AED の実践、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、互いに教え合い活動ができる。 c: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、記述することができる。	ワークシート	課題学習の成果物等	実習

※　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