※令和４年度以降入学生用

学校番号	１２０１

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。
・健康的な生活行動について学ぶ。
・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。
・健康や安全日手の社会的な取組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ってもらう。

２　学習の到達目標

・個人または社会生活における健康・安全について、総合的に理解しているとともに、それらの内容にかかわる技能を身につけている。
・健康について、自分自身や他者および社会における課題を発見し、解決に向けて試行判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。
・自分自身や他者の健康に関心をもち生涯を通じて健康の保持増進をめざす行動力を身につけることで、豊かな生活を営む態度を養う。

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・安全な社会生活について、個人だけでなく社会生活についても総合的に理解し、それらの内容にかかわる技能を身につけている。	健康にかかわる事象や情報から自他や社会の課題を発見し、より良い解決に向けて思考したり、適切な方法を選択するなどの判断をしている。 また、それらを道筋を立てて他者に表現することができる。	自他の健康やそれを支える環境づくりに関心を持ち、生涯を通じて健康の保持増進や回復をめざし、明るく豊かで活力のある生活を営むため学習に主体的に取り組んでいる。

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	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:国民の健康課題について、各種の指標や疾病構造の変化を通して理解している。 a:健康水準の向上、疾病構造の変化に伴い、個人や集団の健康について考え方について変化してきていることを理解している。 b:健康の成り立ちや健康のすがたについて課題を発見し、その解決にむけて思考判断し、目的や状況に応じて説明している。 c:健康の考え方と成り立ち、私たちの健康すがたについて、課題の解決に向けて学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート
		・生活習慣病などの予防と回復 ・がんの原因と予防 ・がんの治療と回復	a:代表的な生活習慣病について理解している。またその生活習慣病のついてのリスクの軽減方法や予防方法,回復方法を理解している。 b:生活習慣などの予防と回復について課題を発見し、その解決にむけて思考判断し、目的や状況に応じて説明している。 c:生活習慣病など予防と回復、がんの原因と予防、がんの治療と回復について、課題の解決に向けて学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート

※令和４年度以降入学生用

		・運動と健康 ・食事と健康 ・休養・睡眠と健康	a:運動、食事、休養と健康の関係ににについて理解している。 a:目的に応じた運動のしかたや健康的な食事・睡眠のとり方を理解している。 b: 運動、食事、休養などについて課題を発見し、その解決にむけて思考判断し、目的や状況に応じて説明している。 c: 運動と健康、食事と健康、休養・睡眠と健康について、課題の解決に向けて学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート
2	現代社会と健康	・喫煙と健康 ・飲酒と健康	a:飲酒、喫煙は心身の健康を損ねることを理解している。また、飲酒、喫煙による健康課題を防止するための個人への働きかけや、社会環境への適切な対策が必要であることを理解している。 b:喫煙、飲酒、薬物乱用ついて課題を発見し、その解決にむけて思考判断し、目的や状況に応じて説明している。 c 喫煙と健康、飲酒と健康、薬物乱用と健康について、課題の解決に向けて学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート

※令和４年度以降入学生用

		・精神疾患の特徴 ・精神疾患の予防 ・精神疾患からの回復	a:精神疾患は、心理的、生物的、または社会的な機能の障害などが原因となり認知、情動、行動、などの不調により精神活動が不全になった状態であることを理解している。 a:精神疾患の予防と回復のために、適切な生活習慣を実践することや早期に不調に気づくこと、心身に起こった反応にはリラクセーションの方法でストレスを緩和することなどが重要であることを理解している。 b:精神疾患の特徴、予防、回復ついて課題を発見し、その解決にむけて思考判断し、目的や状況に応じて説明している。 c:精神疾患の特徴、精神疾患の予防、精神疾患からの回復について、課題の解決に向けて学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート
		・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様々な影響を受け、発生や流行に違いがみられることを理解している。 a:感染症の予防のための社会的対策及び個人的対策を理解している。 a:性感染症の原因とその予防のための社会的対策及び個人的対策を理解している。 b:現代の感染症や性感染症、またその予防について課題を発見し、その解決にむけて思考判断し、目的や状況に応じて説明している。 c:現代の感染症や性感染症、またその予防について、課題の解決に向けて学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート

※令和４年度以降入学生用

		・薬物乱用と健康	a:薬物乱用は、心身の健康や社会の安全などに対して深刻な影響を及ぼすため決して行ってはならないことを理解している。また、薬物乱用の防止について薬物乱用の背景とともに個人への働きかけや、社会環境への適切な対策が必要であることを理解している。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート
3	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:事故の発生する場面や、発生の要因の関連性を理解している。 a:安全社会の形成のためには、環境の整備や個人の取り組み、地域の連携などが必要であることを理解している。 a:交通事故防止のために様々な環境の整備や適切な行動などを理解している。また、交通事故による法的な責任を理解している。 b:事故の現状と発生要因や安全な社会の形成ついて課題を発見し、その解決にむけて思考判断し、目的や状況に応じて説明している。 c:事故の現状と発生要因、安全な社会の形成、交通おける安全について、課題の解決に向けて学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート
		・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:傷害や疾病の悪化を防いだり、傷病者の苦痛を緩和するなどの適切な応急手当についての方法や意義を理解している。 a:心肺蘇生法の方法や手順について、および複数人での対応について理解している。 b:応急手当や心肺蘇生法について課題を発見し、その解決にむけて思考判断し、目的や状況に応じて説明している。 c:応急手当の意義、日常的な応急手当、心肺蘇生法について、課題の解決に向けて学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート 考査	観察 ワークシート

※令和４年度以降入学生用

※　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