

令和7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	新高等保健体育（大修館）						
副教材等	新高等保健体育ノート（大修館）						

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ましょう。
- ・健康的な生活行動について学びましょう。
- ・日常生活において直面する可能性のある健康課題を知り、その解決方法を考えましょう。
- ・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りましょう。
- ・身近な健康問題に興味をもちましょう。

2 学習の到達目標

【知識及び技能】

- ・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。

【思考力、判断力、表現力等】

- ・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。

【学びに向かう力、人間性等】

- ・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できるようになる。

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についての知識を有している。	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、それらを表現している。	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、自ら主体的に学習に取り組む態度を有している。
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。			

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	1. 現 代 社 会 と 健 康	日本における健康課題の変遷 1. 日本における健康水準の変化 2. 日本における疾病構造の変化とその要因	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の考え方も変化してきていることについて, 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。	定期考査 小テスト 等	定期考査 ワークシート等	活動の観察 成果物等
		健康の考え方と成り立ち 1. 健康に関する考え方 2. 健康の成り立ちに関わる様々な要因	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: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。	定期考査 小テスト 等	定期考査 ワークシート等	活動の観察 成果物等

	ヘルスプロモーションと健康に関わる環境づくり 1. ヘルスプロモーションの考え方 2. 健康を守り、育てる環境	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: 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。	定期検査 小テスト 等	定 期 考 査 ワークシ ート等	活 動 の 観 察 成果物等
	健康に関する意思決定・行動選択 1. 意思決定・行動選択と健康との関係 2. よりよい意思決定・行動選択の方法	a: 適切な意思決定や行動選択には、個人の知識、価値観、心理状態、及び人間関係などを含む社会環境が関連していることについて、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、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: 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。	定期検査 小テスト 等	定 期 考 査 ワークシ ート等	活 動 の 観 察 成果物等

		現代における感染症の問題 1. 時代や地域で変化する感染症 2. 現在、特に問題となっている感染症	a: 感染症の発生や流行には自然や社会の環境が影響することや、新興感染症や再興感染症の発生や流行の現状とその理由について、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、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: 現代における感染症の問題について、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。	定期考査 小テスト 等	定 期 考 査 ワークシ ート等	活動の観 察 成果物等
	1. 現代社会と健康	感染症の予防 1. 感染症予防の三原則 2. 現代の感染症の発生予防とまん延防止のための対策	a: 感染症予防の三原則や、感染症を予防するために必要な社会および個人の取り組みについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 b: 感染症の発生や流行には時代や地域によって違いがみられることについて、事例を通して整理し、感染のリスクを軽減するための個人の取組及び社会的な対策に応用している。 c: 感染症の予防について、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。	定期考査 小テスト 等	定 期 考 査 ワークシ ート等	活動の観 察 成果物等

2 学期	1. 現代社会と健康	性感染症・エイズとその予防 1. 性感染症・エイズとは 2. 性感染症・エイズを予防するための対策	a: 感染症のリスクを軽減し予防するには, 衛生的な環境の整備や検疫, 正しい情報の発信, 予防接種の普及など社会的な対策とともに, それらを前提とした個人の取組が必要であること, エイズ及び性感染症についても, その原因, 及び予防のための個人の行動選択や社会の対策について, 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。	定期考査 小テスト 等	定期考査 ワークシート等	活動の観察 成果物等
		生活習慣病の予防と回復 1. 生活習慣病とは 2. 生活習慣病の予防と回復のための取り組み	a: 生活習慣病のリスクを軽減し予防するために必要な個人の取り組みや, 生活習慣病の予防や回復のために必要な社会の取り組みについて, 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, 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: 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。	定期考査 小テスト 等	定期考査 ワークシート等	活動の観察 成果物等
		身体活動・運動と健康 1. 身体活動・運動と健康の関係 2. 身体活動・運動の実践と社会環境の整備	a: 身体活動・運動と健康の関係や, 身体活動・運動の継続的な実践に必要な個人と社会の取り組みについて, 理解したことを言ったり書いたりしている。 b: 身体活動・運動と健康について, 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: 身体活動・運動と健康について, 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。	定期考査 小テスト 等	定期考査 ワークシート等	活動の観察 成果物等

2 学期	1. 現代社会と健康	食事と健康 1. 食事と健康の密接な関係 2. 健康的な食生活の実践と社会環境の整備	a: 食事と健康の関係や、健康的な食生活の実践に必要な個人および社会の取り組みについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 b: 食事と健康について、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: 食事と健康について、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。	定期考査 小テスト 等	定期考査 ワークシート等	活動の観察 成果物等
		休養・睡眠と健康 1. 休養・睡眠と健康の関係 2. 健康づくりのための休養・睡眠の確保	a: 休養・睡眠と健康の関係や、適切な休養・睡眠の確保に必要な個人および社会の取り組みについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 b: 休養・睡眠と健康について、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: 休養・睡眠と健康について、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	定期考査 小テスト 等	定期考査 ワークシート等	活動の観察 成果物等
		がんの予防と回復 1. がんの予防と治療 2. がんに関する社会的な取り組み	a: がんには様々な種類があることやがんの発生要因や、がんの予防や回復のために必要な個人および社会の取り組みについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 b: がん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: がんの予防と回復について、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。	定期考査 小テスト 等	定期考査 ワークシート等	活動の観察 成果物等

2学期	1. 現代社会と健康	喫煙と健康 1. 喫煙による健康影響 2. 喫煙を開始する様々な要因と依存症 3. たばこ問題への対策	a: 喫煙は、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。 b: 喫煙の防止について、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。	定期考査 小テスト 等	定期考査 ワークシート等	活動の観察 成果物等
		飲酒と健康 1. 飲酒による健康影響や社会問題 2. 飲酒を開始する様々な要因と依存性 3. 不適切な飲酒を防止するための対策	a: 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、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。 b: 飲酒の防止について、我が国のこれまでの取組を個人への働きかけと社会環境への対策の面から分析したり、諸外国と比較したりして、防止策を評価している。 c: 飲酒について、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。	定期考査 小テスト 等	定期考査 ワークシート等	活動の観察 成果物等
2学期	1. 現代社会と健康	薬物乱用と健康 1. 薬物乱用による健康影響と社会問題 2. 薬物乱用を開始する様々な要因 3. 薬物乱用を防止するための対策	a: 薬物乱用を防止するには、正しい知識の普及、健全な価値観や規範意識の育成などの個人への働きかけ、及び法的な規制や行政的な対応など社会環境への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。 b: 薬物乱用の防止について、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: 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。	定期考査 小テスト 等	定期考査 ワークシート等	活動の観察 成果物等

3 学 期		精神疾患の特徴 1. 精神疾患とはどのようなものか 2. 主な精神疾患とその特徴	a: 精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、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: 精神疾患の特徴について、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: 精神疾患の特徴について、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。	定期考査 小テスト 等	定期考査 ワークシート等	活動の観察 成果物等
		精神疾患への対応 1. 心の不調の早期発見とセルフケア 2. 自分だけで悩まず助けを求めることの大切さ 3. 心の健康社会の実現をめざして	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: 精神疾患の対応について、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。	定期考査 小テスト 等	定期考査 ワークシート等	活動の観察 成果物等

3 学期	2. 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. 事故の発生に関連する要因	a: 事故は、地域、職場、家庭、学校など様々な場面において発生していること、事故の発生には、周りの状況の把握及び判断、行動や心理などの人的要因、気象条件、施設・設備、車両、法令、制度、情報体制などの環境要因などが関連していることについて、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。 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。	定期考査 小テスト 等	定期考査 ワークシート等	活動の観察 成果物等
		交通事故防止の取り組み 1. 交通事故防止のための取り組み 2. 交通事故を起こした場合の責任と補償	a: 交通事故を防止するには、自他の生命を尊重するとともに、自分自身の心身の状態や周りの環境、車両の特性などを把握すること、及び個人の適切な行動、交通環境の整備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: 交通安全について、習得した知識を基に、事故につながる危険を予測し回避するための自他や社会の取組を評価している。 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。	定期考査 小テスト 等	定期考査 ワークシート等	活動の観察 成果物等
		応急手当の意義と救急医療体制 1. 応急手当の意義 2. 救急医療体制の仕組み	a: 適切な応急手当は、傷害や疾病の悪化を防いだり、傷病者の苦痛を緩和したりすることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 b: 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。	定期考査 小テスト 等	定期考査 ワークシート等	活動の観察 成果物等

3 学 期	2. 安全 な 社会 生活	心肺蘇生法 1. 心肺蘇生法の意義 2. 心肺蘇生法の行い方	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:心肺蘇生法について、習得した知識や技能を事故や災害で生じる傷害や疾病に関連付けて、悪化防止のための適切な方法に応用している。 c:心肺蘇生法について、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。	定期考査 小テスト 等	定 期 考 査 ワークシ ート等	活動の観 察 成果物等
		日常的な応急手当 1. 日常的なけがの応急手 当 2. 熱中症の予防と応急手 当	a:日常生活で起こる傷害や、熱中症などの疾病の際には、それに応じた体位の確保・止血・固定などの基本的な応急手当の方法や手順があることを、実習を通して理解し、応急手当ができるようにする。 b:日常的な応急手当について、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:日常的な応急手当について、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。	定期考査 小テスト 等	定期考 査 ワークシ ート等	活動の観 察 成果物等

※ 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