

令和 8 年度 学習の手引き

教科名	保健体育	年次	1学年	使用教材	現代高等保健体育(大修館書店)
科目名	保健	必修			現代高等保健体育ノート(大修館書店)
		単位	1		

科目の目標

- ・個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるとともに、技能を身につけるようにする
- ・健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う
- ・生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う

学習方法

- ・教科書と保健ノートを用いて学習します。理解を深めるため、工夫したノートづくりを心がけてください
- ・家庭では、プリントや保健ノートのワークを活用して復習してください

評価の観点

次の観点に基づき、単元または内容のまとまりごとに評価を行います。前期末にはそれらを総括して評価を行います。学年末は1年間を総括して評定を出します。

評価の観点	評価の観点の趣旨
① 知識・技能	「現代社会と健康」及び「安全な社会生活」について理解を深めるとともに、応急手当を適切に行うことができる
② 思考・判断・表現	「現代社会と健康」及び「安全な社会生活」について課題を発見し、解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現することができる
③ 主体的に学習に取り組む態度	「現代社会と健康」及び「安全な社会生活」について関心を持ち、学習活動に自主的に取り組もうとしている

評定への総括

評語	評価	評定
A A A	10	5
A A B	9	
A B B	8	4
A A C	7	
A B C	6	3
B B B	5	
B B C	4	
A C C	3	2
B C C	2	
C C C	1	
		1

評価方法

評価方法\観点	①	②	③	備考
単元テスト	◎	○	○	
学習状況の観察	○	○	◎	グループワーク、学習態度、出欠など
提出物	○	◎	○	保健ノート、ワークシートなど

◎特に重視する点

内容のまとめりごとの評価規準

科目名:保健

評価の観点 内容のまとめり		知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
1	健康の考え方	国民の健康課題、健康の考え方、健康の保持増進のための意志決定・行動選択について理解している	現代社会と健康について、課題を発見し、解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現することができる	現代社会と健康について、関心を持ち、学習活動に自主的に取り組もうとしている
2	現代の感染症とその予防	現代の感染症とその予防について理解している	現代社会と健康について、課題を発見し、解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現することができる	現代社会と健康について、関心を持ち、学習活動に自主的に取り組もうとしている
3	生活習慣病などの予防と回復	生活習慣病などの予防と回復について理解している	現代社会と健康について、課題を発見し、解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現することができる	現代社会と健康について、関心を持ち、学習活動に自主的に取り組もうとしている
4	喫煙、飲酒、薬物乱用と健康	喫煙、飲酒と健康と薬物乱用と健康について理解している	現代社会と健康について、課題を発見し、解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現することができる	現代社会と健康について、関心を持ち、学習活動に自主的に取り組もうとしている
5	精神疾患の予防と回復	精神疾患の特徴と精神疾患への対応について理解している	現代社会と健康について、課題を発見し、解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現することができる	現代社会と健康について、関心を持ち、学習活動に自主的に取り組もうとしている
6	安全な社会づくり	自己の現状と発生要因、安全な社会の形成、交通安全について理解している	安全な社会生活について、安全に関する原則や概念に着目して危険の予測やその回避の方法を考え、それらを表現することができる	安全な社会生活について、関心を持ち、学習活動に自主的に取り組もうとしている
7	応急手当	応急手当の意義、日常的な応急手当、心肺蘇生法について理解するとともに、応急手当を適切に行うことができる	安全な社会生活について、安全に関する原則や概念に着目して危険の予測やその回避の方法を考え、それらを表現することができる	安全な社会生活について、関心を持ち、学習活動に自主的に取り組もうとしている
8				

単元の計画

教科名	保健体育	対象学年・生徒	1学年 必修	
科目名	保健	教材 題材	現代高等保健体育	育成する 資質・能力
単位数	1		現代高等保健体育ノート	
単元名	健康の考え方			
内容のまとめ				
				・発見力 ・学ぶ力 ・探究力 ・思考力 ・判断力 ・表現力 ・寛容力 ・自己指導力 ・コミュニケーション力
単元の目標	知識・技能 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理解することができる。 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することができる。 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を理解することができる。	思考・判断・表現 現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明することができる。	主体的に学習に取り組む態度 現代社会と健康について、関心を持ち、学習活動に自主的に取り組むことができる。	
単元の学習内容	・国民の健康課題 ・健康の考え方と成り立ち ・健康の保持増進のための適切な意思決定や行動選択と環境づくり 「健康の考え方」のテスト			
単元の評価規準	知識・技能 国民の健康課題、健康の考え方、健康の保持増進のための意志決定・行動選択について理解している	思考・判断・表現 現代社会と健康について、課題を発見し、解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現しようとしている	主体的に学習に取り組む態度 現代社会と健康について、関心を持ち、学習活動に自主的に取り組もうとしている	
主な評価方法	学習状況		○	○
	提出物		○	○
	単元テスト	○		
配当時間	5時間			
補足等				

単元の計画

教科名	保健体育	対象学年・生徒	1学年 必修	
科目名	保健	教材 題材	現代高等保健体育	育成する 資質・能力
単位数	1		現代高等保健体育ノート	
単元名	現代の感染症とその予防			
内容のまとめ				
				<ul style="list-style-type: none"> ・発見力 ・学ぶ力 ・探究力
				<ul style="list-style-type: none"> ・思考力 ・判断力 ・表現力 ・寛容力 ・自己指導力 ・コミュニケーション力
単元の目標	知識・技能 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、発生や流行の違いが見られること、また、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を理解することができる。	思考・判断・表現 現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明することができる。	主体的に学習に取り組む態度 現代社会と健康について、関心を持ち、学習活動に自主的に取り組むことができる。	
単元の学習内容	<ul style="list-style-type: none"> ・現代の感染症 ・感染症予防 ・性感染症・エイズとその予防 「現代の感染症とその予防」の単元テスト			
単元の評価規準	知識・技能 現代の感染症とその予防について理解している	思考・判断・表現 現代社会と健康について、課題を発見し、解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現することができる	主体的に学習に取り組む態度 現代社会と健康について、関心を持ち、学習活動に自主的に取り組もうとしている	
主な評価方法	学習状況		○	○
	提出物		○	○
	単元テスト	○		
配当時間	6時間			
補足等				

単元の計画

教科名	保健体育	対象学年・生徒	1学年 必修	
科目名	保健	教材 題材	現代高等保健体育	育成する 資質・能力
単位数	1		現代高等保健体育ノート	
単元名	生活習慣病などの予防と回復			
内容のまとめ				
				・発見力 ・学ぶ力 ・探究力 ・思考力 ・判断力 ・表現力 ・寛容力 ・自己指導力 ・コミュニケーション力
単元の目標	知識・技能 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、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を理解することができる。	思考・判断・表現 現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法に関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明することができる。	主体的に学習に取り組む態度 現代社会と健康について、関心を持ち、学習活動に自主的に取り組むことができる。	
単元の学習内容	・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			
単元の評価規準	知識・技能 生活習慣病などの予防と回復について理解している	思考・判断・表現 現代社会と健康について、課題を発見し、解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現することができる	主体的に学習に取り組む態度 現代社会と健康について、関心を持ち、学習活動に自主的に取り組もうとしている	
主な評価方法	学習状況		○	○
	提出物		○	○
	単元テスト	○		
配当時間	5時間			
補足等				

単元の計画

教科名	保健体育	対象学年・生徒	1学年 必修	
科目名	保健	教材 題材	現代高等保健体育	育成する 資質・能力
単位数	1		現代高等保健体育ノート	
単元名	飲酒・喫煙・薬物乱用と健康			
内容のまとめ				
				<ul style="list-style-type: none"> ・発見力 ・学ぶ力 ・探究力 ・思考力 ・判断力 ・表現力 ・寛容力 ・自己指導力 ・コミュニケーション力
単元の目標	<p style="text-align: center;">知識・技能</p> <p>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を理解できる。</p>	<p style="text-align: center;">思考・判断・表現</p> <p>現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明することができる。</p>	<p style="text-align: center;">主体的に学習に取り組む態度</p> <p>現代社会と健康について、関心を持ち、学習活動に自主的に取り組むことができる。</p>	
単元の学習内容	<ul style="list-style-type: none"> ・飲酒・喫煙と健康 ・薬物乱用と健康 「生活習慣病」の単元テスト 			
単元の評価規準	<p style="text-align: center;">知識・技能</p> <p>喫煙、飲酒と健康と薬物乱用と健康について理解している</p>	<p style="text-align: center;">思考・判断・表現</p> <p>現代社会と健康について、課題を発見し、解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現している</p>	<p style="text-align: center;">主体的に学習に取り組む態度</p> <p>現代社会と健康について、関心を持ち、学習活動に自主的に取り組もうとしている</p>	
主な評価方法	学習状況		○	○
	提出物		○	○
	単元テスト	○		
配当時間	5時間			
補足等				

単元の計画

教科名	保健体育	対象学年・生徒	1学年 必修	
科目名	保健	教材 題材	現代高等保健体育	育成する 資質・能力
単位数	1		現代高等保健体育ノート	
単元名	精神疾患の予防と回復			
内容のまとめ				
単元の目標	<p style="text-align: center;">知識・技能</p> <p>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、また、うつ病、統合失調症、不安症、摂食障害などを適宜取り上げ、誰もがり患しうること、若年で発症する疾患が多いこと、適切な対処により回復し生活の質の向上が可能であることを理解できる。</p> <p>精神疾患の予防と回復には、身体の健康と同じく、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた生活を実践すること、早期に心身の不調に気付くこと、心身に起こった反応については体ほぐしの運動などのリラクゼ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できる。</p>	<p style="text-align: center;">思考・判断・表現</p> <p>現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明することができる。</p>	<p style="text-align: center;">主体的に学習に取り組む態度</p> <p>現代社会と健康について、関心を持ち、学習活動に自主的に取り組むことができる。</p>	
単元の学習内容	<ul style="list-style-type: none"> ・精神疾患の特徴 ・精神疾患の予防 ・精神疾患からの回復 <p>「精神疾患の予防と回復」の単元テスト</p>			
単元の評価規準	<p style="text-align: center;">知識・技能</p> <p>精神疾患の特徴と精神疾患への対応について理解している</p>	<p style="text-align: center;">思考・判断・表現</p> <p>現代社会と健康について、課題を発見し、解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現しようとしている。</p>	<p style="text-align: center;">主体的に学習に取り組む態度</p> <p>現代社会と健康について、関心を持ち、学習活動に自主的に取り組もうとしている</p>	
主な評価方法	学習状況		○	○
	提出物		○	○
	単元テスト	○		
配当時間	6時間			
補足等				

単元の計画

教科名	保健体育	対象学年・生徒	1学年 必修	
科目名	保健	教材 題材	現代高等保健体育	育成する 資質・能力
単位数	1		現代高等保健体育ノート	
単元名	安全な社会づくり			
内容のまとめ				
単元の目標	<p style="text-align: center;">知識・技能</p> <p>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、また、安全な社会の形成には、交通安全、防災、防犯など、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、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を理解できるようにする。また、交通事故には補償をはじめとする法的責任などが生じることを理解できる。</p>	<p style="text-align: center;">思考・判断・表現</p> <p>安全な社会生活に関わる事象や情報から課題を発見し、自他や社会の危険の予測を基に、危険を回避したり、傷害の悪化を防止したりする方法を選択し、安全な社会の実現に向けてそれらを説明することができる。</p>	<p style="text-align: center;">主体的に学習に取り組む態度</p> <p>安全な社会生活について、関心を持ち、学習活動に自主的に取り組むことができる。</p>	
単元の学習内容	<ul style="list-style-type: none"> ・事故の現状と発生要因 ・安全な社会生活の形成 「安全な社会づくり」の単元テスト 			
単元の評価規準	<p style="text-align: center;">知識・技能</p> <p>自己の現状と発生要因、安全な社会の形成、交通安全について理解している</p>	<p style="text-align: center;">思考・判断・表現</p> <p>安全な社会生活について、安全に関する原則や概念に着目して危険の予測やその回避の方法を考え、それらを表現することができる</p>	<p style="text-align: center;">主体的に学習に取り組む態度</p> <p>安全な社会生活について、関心を持ち、学習活動に自主的に取り組もうとしている</p>	
主な評価方法	学習状況		○	○
	提出物		○	○
	単元テスト	○		
配当時間	3時間			
補足等				

単元の計画

教科名	保健体育	対象学年・生徒	1学年 必修	
科目名	保健	教材 題材	現代高等保健体育	育成する 資質・能力
単位数	1		現代高等保健体育ノート	
単元名	応急手当			
内容のまとめ				
単元の目標	<p>知識・技能</p> <p>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を理解できるようになる。</p> <p>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なる。</p> <p>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、AEDなどを用いて心肺蘇生法ができるようになる。</p>	<p>思考・判断・表現</p> <p>安全な社会生活に関わる事象や情報から課題を発見し、自他や社会の危険の予測を基に、危険を回避したり、傷害の悪化を防止したりする方法を選択し、安全な社会の実現に向けてそれらを説明することができるようになる。</p>	<p>主体的に学習に取り組む態度</p> <p>安全な社会生活について、関心を持ち、学習活動に自主的に取り組むことができる。</p>	
単元の学習内容	<ul style="list-style-type: none"> ・応急手当の意義 ・日常的な応急手当 ・心肺蘇生法 「応急手当」の単元テスト 			
単元の評価規準	<p>知識・技能</p> <p>応急手当の意義、日常的な応急手当、心肺蘇生法について理解するとともに、応急手当を適切に行うことができる</p>	<p>思考・判断・表現</p> <p>安全な社会生活について、安全に関する原則や概念に着目して危険の予測やその回避の方法を考え、それらを表現しようとしている。</p>	<p>主体的に学習に取り組む態度</p> <p>安全な社会生活について、関心を持ち、学習活動に自主的に取り組もうとしている</p>	
主な評価方法	学習状況		○	○
	提出物		○	○
	単元テスト	○		
配当時間	4時間			
補足等				