

保健体育（保健）

履 修 単 位	Ⅰ 単 位	学 年	Ⅰ 年
学 科 コ ー ス	商 業 科	区 分	必修 ・ 選択
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），ファイル，タブレット		

Ⅰ．科目を通じた学習内容と学習目標

保健の見方・考え方を働かせ，合理的，計画的な解決に向けた学習過程を通して，生涯を通じて人々が自らの健康や環境を適切に管理し，改善していくための資質・能力を次のとおり育成する。

(1) 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，技能を身に付けるようにする。

(2) 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。

(3) 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。

Ⅱ．授業を受けるにあたってのアドバイス

保健は，生涯を通じて健康で安全な生活を送るための基礎を培う上で，中心となる役割を担う科目です。学習内容を基に，日常生活の中で課題を解決したり，健康な生活を実践することができるようになることを目指します。

- ・忘れ物（教科書・ノート等）をせず，先生や友達の意見に耳を傾け，集中して取り組みましょう。
- ・話を聞くだけ，板書を書き写すだけではなく，周囲の健康問題に疑問を持ち，自ら課題解決に考え，授業に取り組みましょう。
- ・授業で学んだことを，実生活で取り入れられるよう主体性を持ち，授業に取り組みましょう。
- ・分からないことや疑問に思うことがあれば，先生や友達に質問するなどして，理解に努めてください。

Ⅲ．科目を通じた評価の観点と評価方法

観点	知識・技能（技術）	思考・判断・表現	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，生涯を通じる健康，健康を支える環境づくりとその活用について，個人だけでなく社会生活について総合的に理解できるようにするとともに，それらの内容に関わる技能を身に付けるようにすること	健康に関わる事象や健康情報などから自他や社会の課題を発見し，よりよい解決に向けて思考したり，様々な解決方法の中から適切な方法を選択するなどの判断をしたりするとともに，それらを他者に表現することができるようになること	自他の健康やそれを支える環境づくりに関心をもち，現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復を目指す実践力を育てることによって，生徒が現在及び将来の生活を健康で活力に満ちた明るく豊かなものにすること
評 価 方 法	観察・学習ノート・ワークシート	観察・学習ノート・ワークシート	観察・学習ノート・ワークシート

上に示す観点に基づいて，学習のまとまり（単元）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. 年間を通した学習計画

(より詳細な「学習内容・ねらい」・「評価の観点・評価方法」等については、各単元の最初の授業等で説明します。)

知識・技能＝【知技】 思考・判断・表現＝【思判表】 主体的に学習に取り組む態度＝【態度】

学 期	単元の 学習内容	単元の学習目標（ねらい）	単元の評価規準	主な評価の観点			備 考
				知 技	思 判 表	態 度	
一 学 期	・健康の考え方 と成り立ち ・私たちの健康 のすがた	・国民の健康課題，健康の考え方と成 り立ちについて理解することができる ようにする。 ・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ようにす る。 ・国民の健康課題，健康の考え方と成 り立ちについて，自他や社会の健康の 保持増進や回復についての学習に主体 的に取り組もうとすることができるよ うにする。	・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。 ・健康水準，及び疾病構造の変化には，科学技術の発 達，及び生活様式や労働形態を含む社会の状況が関わっ 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。 ・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。 ・免疫，遺伝，生活行動などの主体要因と，自然，経 済，文化，保健・医療サービスなどの環境要因が互いに 影響し合いながら健康の成立に関わっていることにつ いて，理解したことを言ったり書いたりしている。	○			
			・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。 ・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。 ・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。		○		
			・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。			○	
	・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	・生活習慣病などの予防と回復につ いて，理解することができるようにす る。 ・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ようにす る。 ・生活習慣病などの予防と回復につ いて，自他や社会の健康の保持増進や回 復についての学習に主体的に取り組も うとすることができるようにする。	・がん，脳血管疾患，虚血性心疾患，高血圧症，脂質異 常症，糖尿病などを適宜取り上げ，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について，理解 したことを言ったり書いたりしている。 ・がんは，肺がん，大腸がん，胃がんなど様々な種類が あり，生活習慣のみならず細菌やウイルスの感染などの 原因もあることについて，理解したことを言ったり書い たりしている。 ・生活習慣病などの予防と回復には，個人の取組ととも に，健康診断やがん検診の普及，正しい情報の発信など 社会的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。	○			
			・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。 ・生活習慣病などの予防と回復について，習得した知識 を基に自他の生活習慣や社会環境を分析し，リスクの軽 減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策 を整理している。 ・生活習慣病など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。		○		
			・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。			○	

二 学 期	・喫煙と健康 ・飲酒と健康 ・薬物乱用と健康	・喫煙，飲酒と健康，薬物乱用と健康について，理解することができるようにする。 ・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ようにする。 ・喫煙，飲酒と健康，薬物乱用と健康について，自他や社会の健康の保持増進や回復についての学習に主体的に取り組もうとすることができるようにする。	・喫煙や飲酒は，生活習慣病などの要因となり心身の健康を損ねること，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について，理解したことを言ったり書いたりしている。 ・コカイン，MDMA などの麻薬，覚醒剤，大麻，など，薬物の乱用は，心身の健康，社会の安全などに対して深刻な影響を及ぼすことから，決して行ってはならないことについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 ・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。	○			
			・喫煙，飲酒，薬物乱用の防止について，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。 ・喫煙，飲酒，薬物乱用の防止について，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。 ・喫煙，飲酒，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。		○		
			・喫煙，飲酒と健康，薬物乱用と健康について，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。			○	
	・精神疾患の特徴 ・精神疾患の予防 ・精神疾患からの回復	・精神疾患の特徴，精神疾患への対処について，理解することができるようにする。 ・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ようにする。 ・精神疾患の特徴，精神疾患への対処について，自他や社会の健康の保持増進や回復についての学習に主体的に取り組もうとすることができるようにする。	・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。 ・うつ病，統合失調症，不安症，摂食障害などは，誰もが罹患しうることで，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について，理解したことを言ったり書いたりしている。 ・精神疾患の予防と回復には，身体健康と同じく，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について，理解したことを言ったり書いたりしている。 ・心身の不調時には，不安，抑うつ，焦燥，不眠などの精神活動の変化が，通常時より強く，持続的に生じること，心身の不調の早期発見と治療や支援の早期の開始によって回復可能性が高まることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 ・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。	○			
			・精神疾患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。 ・精神疾患の予防と回復について，習得した知識を基に，心身の健康を保ち，不調に早く気付くために必要な個人の取組や社会的な対策を整理している。 ・精神疾患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。		○		
			・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。			○	

二 学 期	・現代の感染症 ・感染症の予防 ・性感染症・エイズとその予防	・現代の感染症とその予防について、理解することができるようにする。 ・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ようにする。 ・現代の感染症とその予防について、自他や社会の健康の保持増進や回復についての学習に主体的に取り組もうとすることができるようにする。	・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、発生や流行に違いが見られること、その際、交通網の発達により短時間で広がりやすくなっていること、また、新たな病原体の出現、感染症に対する社会の意識の変化等によって、腸管出血性大腸菌（O 157等）感染症、結核などの新興感染症や再興感染症の発生や流行が見られることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・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。	○			
			・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。 ・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。 ・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。		○		
			・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			○	
	・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	・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について、理解することができるようにする。 ・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ようにする。 ・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について、自他や社会の健康の保持増進や回復についての学習に主体的に取り組もうとすることができるようにする。	・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。 ・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。 ・健康を保持増進するための環境には、自然環境、及び政策や制度、地域活動などの様々な社会環境があることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。	○			
			・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。 ・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。 ・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。		○		
			・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。			○	

三 学 期	・ 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	・ 事故の現状と発生要因，安全な社会の形成，交通安全について，理解することができるようにする。 ・ 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する。	・ 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。 ・ 事故を防止したり事故の発生に伴う傷害等を軽減したりすることを目指す安全な社会の形成には，交通安全，防災，防犯などを取り上げて，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について，理解したことを言ったり書いたりしている。 ・ 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。	○			
		・ 事故の現状と発生要因，安全な社会の形成，交通安全について，自他や社会の健康の保持増進や回復についての学習に主体的に取り組もうとすることができるようにする。	・ 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。 ・ 安全な社会づくりについて，様々な事故や災害の事例から，安全に関する情報を整理し，環境の整備に応用している。 ・ 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。 ・ 安全な社会づくりについて，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。	○			
			・ 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。			○	
	・ 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	・ 応急手当の意義，日常的な応急手当，心肺蘇生法について，理解することができるようにする。 ・ 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する。 ・ 応急手当の意義，日常的な応急手当，心肺蘇生法について，自他や社会の健康の保持増進や回復についての学習に主体的に取り組もうとすることができるようにする。	・ 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。 ・ 自他の生命や身体を守り，不慮の事故災害に対応できる社会をつくるには，一人一人が適切な連絡・通報や運搬も含む応急手当の手順や方法を身に付けるとともに，自ら進んで行う態度が必要であること，さらに，社会の救急体制の整備を進めること，救急体制を適切に利用すること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。 ・ 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。 ・ 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。	○			
			・ 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。 ・ 応急手当について，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。 ・ 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。	○			
			・ 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。			○	