

教科	保健体育	科目	保健（1単位目）	年次	1～4	単位数	1
使用教科書 (副教材など)		現代高等保健体育（大修館）					

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ことを目指す。 (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します。 (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います。 (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います。	
評価の観点	① 知識・技能	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ている。
	② 思考力・判断力・表現力	健康における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できる。
	③ 学びに向かう力・人間性等	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身に付けている。
評価の方法	定期考査に加え、毎時間の授業で活用する提出物（課題、ノート、学習プリント等）、小テストの成績などを総合的に評価します。また、平常の取組についても評価の対象とします。授業態度や参加姿勢に加え、グループ活動等における学びに向かう姿勢を総合的に評価します。	

	単元	学習内容
前期	1 健康の考え方	・国民の健康課題について、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します。 ・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ます。 ・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できるようにします。 ・現代社会と健康における事象や情報などについて、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ます。 ・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を理解できるようにします。 ・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ます。
	2 現代の感染症とその予防	・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を理解します。 ・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を理解できるようにします。 ・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、防止策を評価します。 ・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を理解します。 ・現代社会と健康について、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ます。
	3 生活習慣病などの予防と回復	
	4 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康	
後期	5 精神疾患の予防と回復	・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ます。 ・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ます。 ・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を理解します。 ・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を理解します。 ・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します。 ・安全な社会生活における事象や情報などについて、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ます。
	6 安全な社会づくり	
	7 応急手当	・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します。 ・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ります。 ・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ります。

教科	保健体育	科目	保健（2単位目）	年次	1～4	単位数	1
使用教科書 (副教材など)		現代高等保健体育（大修館）					

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ことを目指す。 (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します。 (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います。 (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います。	
評価の観点	① 知識・技能	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ている。
	② 思考力・判断力・表現力	健康における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できる。
	③ 学びに向かう力・人間性等	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身に付けている。
評価の方法	定期考査に加え、毎時間の授業で活用する提出物（課題、ノート、学習プリント等）、小テストの成績などを総合的に評価します。また、平常の取組についても評価の対象とします。授業態度や参加姿勢に加え、グループ活動等における学びに向かう姿勢を総合的に評価します。	

	単元	学習内容
前期	1 生涯の各段階における健康	・思春期における心身の発達や性的成熟に伴う身体面、心理面、行動面などの変化に関わり、健康課題が生じることがあることを理解します。 ・結婚生活について、心身の発達や健康の保持増進の観点から理解します。 ・中高年期を健やかに過ごすためには、若いときから、健康診断の定期的な受診などの自己管理を行うこと、生きがいをもつこと、運動やスポーツに取り組むこと、家族や友人などとの良好な関係を保つこと、地域における交流をもつことなどが関係することを理解します。
	2 労働と健康	・生涯を通じる健康における事象や情報などについて、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ます。 ・労働による傷害や職業病などの労働災害は、作業形態や作業環境の変化に伴い質や量が変化してきたことを理解できるようにします。 ・働く人の健康の保持増進は、職場の健康管理や安全管理とともに、心身両面にわたる総合的、積極的な対策の推進が図られることで成り立つことを理解します。 ・生涯を通じる健康について、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ます。
	3 環境と健康	・人間の生活や産業活動は、大気汚染、水質汚濁、土壌汚染などの自然環境汚染を引き起こし、健康に影響を及ぼしたり被害をもたらしたりすることがあるということについて理解します。 ・健康への影響や被害を防止するためには、汚染物質の排出をできるだけ抑制したり、排出された汚染物質を適切に処理したりすることなどが必要であることについて理解します。 ・上下水道の整備、ごみやし尿などの廃棄物を適切に処理する等の環境衛生活動は、自然環境や学校・地域などの社会生活における環境、及び人々の健康を守るために行われていることについて理解します。 ・人間の生活や産業活動などによって引き起こされる自然環境汚染について、事例を通して整理し、疾病等のリスクを軽減するために、環境汚染の防止や改善の方策に応用します。
後期	4 食品と健康	・人々の健康を支えるためには、食品の安全性を確保することが重要であり、食品の安全性が損なわれると、健康に深刻な被害をもたらすことがあり、食品の安全性を確保することは健康の保持増進にとって重要であることについて理解します。 ・食品の安全性を確保するために、食品衛生法などの法律等が制定されており、様々な基準に基づいて食品衛生活動が行われていることや、食品の製造・加工・保存・流通など、各段階での適切な管理が重要であることについて理解します。
	5 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関	・我が国には、人々の健康を支えるための保健・医療制度が存在し、行政及びその他の機関などから健康に関する情報、医療の供給、医療費の保障も含めた保健・医療サービスなどが提供されていることについて理解します。 ・健康を保持増進するためには、検診などを通して自己の健康上の課題を的確に把握し、地域の保健所や保健センターなどの保健機関、病院や診療所などの医療機関、及び保健・医療サービスなどを適切に活用していくことなどが必要であることについて理解します。 ・医薬品は、医療用医薬品、要指導医薬品、一般用医薬品の三つに大別され、承認制度によってその有効性や安全性が審査されており、販売に規制が設けられていることについて理解します。
	6 様々な保健活動や社会的対策 7 健康に関する環境づくりと社会参加	・我が国や世界では、健康を支えるために、健康課題に対応して各種の保健活動や社会的対策が行われていることについて理解します。 ・自他の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いた、健康に関する環境づくりが重要であることについて理解します。 ・ヘルスプロモーションの考え方に基づいた、健康に関する環境づくりへ積極的に参加していくために、適切な情報を選択・収集して、分析・評価し計画を立てます。 ・健康を支える環境づくりについて、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ます。