

教科	科目	学年	単位数	使用教科書	主な使用補助教材
保健体育	保健	2	1	現代高等保健体育（大修館）	-

1 科目の目標と評価の観点

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ようにし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。			
評価の観点	知識・技能	思考力・判断力・表現力		主体的に学習に取り組む態度
	各単元、基礎的・基本的な知識が概ね定着し、さらに発展的な内容を習得するとともに、習得した知識を強い知的好奇心や深い探究心を発展させたり、知識を生きた知識として活用し、課題解決を図ったりできるようにする。	広い教養を活用し、思考を深めることで、新たな課題を発見する力、様々な知識を関連させながら、情報を正確に理解し、的確に判断し、目的に応じて活用できる力、自分の考えをまとめ、場面に即して豊かに表現し、他者に伝えることができる力を養う。		目標をよく理解し、自分に必要な努力をすることができる力、自分を客観的に認知し、自分と他者の違いを理解できる力、他者を認めた上で自己開示できる力、ディベートや意見交換を通してルールやマナーを理解し、規範意識を持って実践し、他者に示すことができる力を養う。

2 学習計画と観点別評価基準

学習内容	学期	学習のねらい	観点別評価基準		
			知識・技能	思考力・判断力・表現力	主体的に学習に取り組む態度
単元3 1. ライフステージと健康	1 学期 （ 1 2 ）	ライフステージと健康の関連について説明、各ライフステージで活用できる社会からの支援について例をあげることができる。	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について、思春期の心身の変化に対応して、自分の行動への責任感や異性を理解したり尊重したりする態度が必要であること、性に関する情報等への適切な対処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。	・生涯の各段階における健康について、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。 ・思春期と健康について、習得した知識を基に、心身の発達や性的成熟に伴う健康課題を解決するために、性に関わる情報を適切に整理している。 ・結婚生活と健康について、習得した知識を基に、結婚生活に伴う健康課題の解決や生活の質の向上に向けて、保健・医療サービスの活用方法を整理している。 ・加齢と健康について、習得した知識を基に、中高年期の疾病や事故のリスク軽減のための個人の取組と社会的対策を評価している。 ・生涯の各段階における健康について、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ている。	生涯の各段階における健康について、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。
2. 思春期と健康		思春期における体の変化を、女性と男性に分けて説明、思春期の心の発達にかかわって起こる問題について例をあげることができる。			
3. 性意識と性行動の選択		性意識の男女差や性情報が性行動の選択に影響を及ぼす例をあげることができる。			
4. 妊娠・出産と健康		妊娠・出産の過程における健康課題について説明、妊娠・出産期に活用できる母子保健サービスの例をあげることができる。			
5. 避妊法と人工妊娠中絶		家族計画の意義と適切な避妊法について説明、人工妊娠中絶が心身に及ぼす影響について説明できる。			
6. 結婚生活と健康		心身の発達と結婚生活の関係について説明できる。結婚生活を健康的に送るために必要な考え方や行動をあげることができる。			
7. 中高年期と健康		加齢にともなう心身の変化について例をあげて説明と、高齢社会に必要な社会的な取り組みについて例をあげて説明できる。			
8. 働くことと健康		働くことの意義と働き方や働く人の健康問題の変化について説明できる。			
9. 労働災害と健康		労働災害の種類とその原因について例をあげたり労働災害を防止するために必要なことをあげることができる。			
10. 健康的な職業生活		職場がおこなう健康に関する取り組みについての例や、余暇を積極的にとることの意義について説明できる。			

学習内容	学期	学習のねらい	観点別評価基準		
			知識・技能	思考力・判断力・表現力	主体的に学習に取り組む態度
単元 4 1. 大気汚染と健康		大気汚染の原因と健康への影響, 地球規模の健康問題について例をあげて説明できる。	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, 理解したことを言ったり書いたりしている。	・環境と健康について, 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。 ・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ている。 ・環境と健康について, 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。	環境と健康について, 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。
2. 水質汚濁, 土壌汚染と健康		水質汚濁, 土壌汚染の原因と大気, 水, 土壌にまたがる複合的な環境汚染の発生のしくみについて説明できる。			
定期考査	1				
3. 環境と健康にかかわる対策	2 学期 ( 1 2 )	環境汚染による健康被害を防ぐ方法についてや産業廃棄物の処理について説明できる。	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, また環境基本法などの法律等の制定, 環境基準の設定, 排出物の規制, 監視体制の整備などの総合的・計画的対策が講じられ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。	環境と健康について, 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。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ている。環境と健康について, 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。	環境と健康について, 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。
4. ごみの処理と上下水道の整備		ごみの処理の現状やその課題, 上下水道のしくみと健康にかかわる課題を説明できる。	・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, 理解したことを言ったり書いたりしている。		
5. 食品の安全性		食品の安全性と健康とのかかわり, 今日的課題について説明できる。	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, 理解したことを言ったり書いたりしている。	食品と健康について, 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。食品の安全性と食品衛生に関わる活動について, 習得した知識を自他の日常生活に適用して, 健康被害の防止と健康を保持増進するための計画を立てている。食品と健康について, 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。	食品と健康について, 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。
6. 食品衛生にかかわる活動		食品の安全性を確保するための行政や製造者の役割, 個人の役割について説明できる。	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, 各段階での適切な管理が重要であることについて, 理解したことを言ったり書いたりしている。適切に情報を公開, 活用するなど行政・生産者・製造者・消費者などが互に関係を保ちながら役割を果たすこと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。		
7. 保健サービスとその活用		保健行政の役割, 保健サービスの活用の例をあげることができる。	・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, 理解したことを言ったり書いたりしている。	保健・医療制度及び地域の保健・医療機関について, 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。医薬品の制度とその活用について, 医薬品には承認制度があり, 販売に規制が設けられていることと関連付けながら, 生活の質の向上の	保健・医療制度及び地域の保健・医療機関について, 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。

学習内容	学期	学習のねらい	観点別評価基準		
			知識・技能	思考力・判断力・表現力	主体的に学習に取り組む態度
8. 医療サービスとその活用		わが国における医療保険のしくみや医療機関の役割について説明できる。	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、理解したことを言ったり書いたりしている。	ために利用の仕方を整理している。保健・医療制度及び地域の保健・医療機関について、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。	
9. 医療品の制度とその活用		医薬品の正しい使用法, 医薬品の安全性を守る取り組みについて例をあげて説明できる。	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ていること, また疾病からの回復や悪化の防止には、個々の医薬品の特性を理解した上で、使用法に関する注意を守り、正しく使う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。		
10. さまざまな保健活動や社会的対策		国際機関・民間機関などの保健活動や行政機関による社会的対策について例をあげて説明できる。	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、理解したことを言ったり書いたりしている。	様々な保健活動や社会的対策について、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。地域の保健・医療機関やスポーツ施設の活用の仕方について、関連した情報を整理し、生活の質の向上に向けた課題解決に応用している。様々な保健活動や社会的対策について、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。	様々な保健活動や社会的対策について、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。
11. 健康に関する環境づくりと社会参加		健康の保持増進のための環境づくりへの主体的な参加が自他の健康づくりにつながることを説明できる。	一人一人が健康に関心をもち、健康を支える適切な環境づくりに積極的に参加していくことが必要であり、そのことが自分を含めた世界の人々の健康の保持増進につながることにについて、理解したことを言ったり書いたりしている。	健康に関する環境づくりと社会参加について、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。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・評価し計画を立てている。健康に関する環境づくりと社会参加について、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、ノートなどを整理している。	健康に関する環境づくりと社会参加について、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。
体育編 単元 1 1. スポーツの始まりと変遷		スポーツがどのように始まったのか, なぜスポーツが世界中に広まったのかを説明できる。	スポーツは、人類の歴史とともに世界各地で日常の遊びや生活などから生まれてきたこと、近代になって、スポーツは娯楽から競技に変化し、一般の人びとに広がっていったこと、現代では、競技だけでなく、広く身体表現や身体活動を含む概念としてスポーツが用いられるようになってきており、その理念が時代に応じて多様に変容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。 ・近年では、我が国から世界に普及し、発展しているスポーツがあり、日本の文化の発信に貢献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。	スポーツの歴史的発展と多様な変化や現代のスポーツの意義や価値について、事実や理念を整理したり、自己のスポーツへの関わりを見いだしたりして、自己や社会にスポーツがもたらす影響について課題を発見している。スポーツの経済的効果と高潔さやスポーツが環境や社会へもたらす影響について、習得した知識を基に、持続可能なスポーツの発展のための課題の解決に向けて、自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えている。	スポーツの文化的特性や現代スポーツの発展についての学習に、主体的に取り組もうとしている。
2. 文化としてのスポーツ		運動との比較から文化としてのスポーツの特徴, 多様なかわり方によるスポーツ文化の変容について例をあげて説明できる。			
3. オリンピックとパラリンピックの意義		・オリンピズムとオリンピックの価値について説明できる。 ・パラリンピックの価値について具体例をあげながら、パラリンピックの意義について説明できる。	現代のスポーツは、国際親善や世界平和に大きな役割を果たしていること, オリンピックムーブメントは、人々の友好を深め世界の平和に貢献しようとするものであること, また、パラリンピック等の国際大会が、障害の有無等を超えてスポーツを楽しむことができる共生社会の実現に寄与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。		

学習内容	学期	学習のねらい	観点別評価基準		
			知識・技能	思考力・判断力・表現力	主体的に学習に取り組む態度
定期考査	1				
4. スポーツが経済に及ぼす効果 5. スポーツの高潔さとドーピング	3 学期 (8)	スポーツの高潔さを脅かす要因, ドーピングがなぜスポーツを破壊する行為になるのかを具体的に説明できる。	現代のスポーツの経済的効果には, スポーツの実施による直接的な効果のみならず, 例えば, スポーツ用品, スポーツに関する情報やサービス, スポーツ施設などの広範な業種から構成されるスポーツ産業による効果, スポーツイベント等による波及的な経済的効果があり, 経済活動に大きな影響を及ぼ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。 競技会での勝利が個人や国家等に多大な利益をもたらすようになるとドーピング(禁止薬物使用等)が社会問題として取り上げられるようになったことについて理解したことを言ったり書いたりできる。	スポーツの歴史的発展と多様な変化や現代のスポーツの意義や価値について, 事実や理念を整理したり, 自己のスポーツへの関わりを見いだしたりして, 自己や社会にスポーツがもたらす影響について課題を発見している。スポーツの経済的効果と高潔さやスポーツが環境や社会へもたらす影響について, 習得した知識を基に, 持続可能なスポーツの発展のための課題の解決に向けて, 自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えている。	スポーツの文化的特性や現代スポーツの発展についての学習に, 主体的に取り組もうとしている。
6. スポーツと環境		スポーツにおける環境問題について, スポーツは環境とどのように調和していけばよいのか説明できる。	スポーツに関わる人々の増加は, 例えば, 地域の人々の生活や社会環境にも様々な影響をもたらすようになっていることについて, またスポーツを行う際には, 提供者, 利用者の双方が持続可能な社会の実現や共生社会の実現を視野に入れた取組が求め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。		
体育編 単元2 1. スポーツにおける技能と体力		技能と体力の関係や技能や体力を高めるときに気をつけるべき点をあげることができる。	運動やスポーツの技能は, 体力と相互に関連しており, 技能は, 身長や体重などの体格や巧みさなどの体力との関連で発揮されることについて, また運動やスポーツの技能を発揮する際には, 個々の技能に関連した体力を高めることが必要になることや, 期待される成果に応じた技能や体力の高め方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。	運動やスポーツの効果的な学習の仕方について, 概念と自己の状況に関連付けたりして, 自己や社会についての課題を発見すること。運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方について, 習得した知識を基に, 環境の異なる場所や変化を想定して, 危険を予見し回避するための自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えること。	運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に, 主体的に取り組もうとしている。
2. スポーツにおける技術と戦術 3. 技能の上達過程と練習		技能の型の違いやそれぞれの練習のしかた, ルールの変化を説明できる。 技能がどのようなステップを経て上達するか, 特徴がみられるかをあげることができる。	個々の運動やスポーツを特徴付けている技術は, 練習を通して身に付けられた合理的な動き方としての技能という状態で発揮されること, 技能には, クローズドスキル型とオープンスキル型の技能があること, オープンスキル型の技能は, 対人的な競技などで絶えず変化する状況の下で多く発揮されること, クローズドスキル型の技能は, 個人的な競技などで状況の変化が少ないところで多く発揮されること, その型の違いによって学習の仕方が異なることについて, 理解したことを言ったり書いたりしている。		
4. 効果的な動きのメカニズム 5. 体力トレーニング		体の動きはどのようなしくみで開始され, 持続していくのか説明できる。目的に応じたさまざまなトレーニングの方法を説明できる。	運動やスポーツの技能は, 体力と相互に関連しており, 技能は, 身長や体重などの体格や巧みさなどの体力との関連で発揮されることについて, また, 個々の技能に関連した体力を高めることが必要になることや, 期待される成果に応じた技能や体力の高め方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。	運動やスポーツの効果的な学習の仕方について, 概念と自己の状況に関連付けたりして, 自己や社会についての課題を発見すること。運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方について, 習得した知識を基に, 環境の異なる場所や変化を想定して, 危険を予見し回避するための自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えること。	運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に, 主体的に取り組もうとしている。

学習内容	学期	学習のねらい	観点別評価基準		
			知識・技能	思考力・判断力・表現力	主体的に学習に取り組む態度
6. 運動やスポーツでの安全の確保		スポーツ外傷とスポーツ障害の違いを説明できる。スポーツ活動中に起きる重大な事故をあげ、その発生原因と予防方法を説明できる。	運動やスポーツを行う際は、気象条件の変化など様々な危険を予見し、回避することが求められること及び、気象条件や自然環境の変化など様々な危険を予見し回避するためには、けがや事故の防止のための対策、発生時の処置、回復期の対処などの各場面での適切な対応方法を想定しておくこと、けがや事故につながりそうな体験から行動や活動環境の修正を図ることが有効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。	運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、概念と自己の状況を関連付けたりして、自己や社会についての課題を発見すること。運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方について、習得した知識を基に、環境の異なる場所や変化を想定して、危険を予見し回避するための自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えること。	
体育編 単元3 1. 生涯スポーツの見方・考え方 2. ライフスタイルに応じたスポーツ		ライフステージに対応したスポーツの楽しみ方を説明できる。現在の自分のスポーツライフの諸条件を整理し、今後の豊かな設計のための諸条件や工夫のしかたの例をあげられる。	スポーツには、乳・幼児期から高齢期に至るライフステージごとに、体格や体力の変化などに見られる身体的特徴、精神的ストレスの変化などに見られる心理的特徴、人間関係や所属集団の変化などに見られる社会的特徴に応じた多様な楽しみ方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。各ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方は、個人のスポーツ経験や学習によって育まれたスポーツに対する欲求や考え方、健康や体力を求める必要性や個人の健康目標などによっても変化するもの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。	ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方やライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方について、自己や自己を取り巻く環境の変化を予想し、自己や社会についての課題を発見すること。豊かなスポーツライフが広がる未来の社会について、これまで学習したことを基に、将来の自己のスポーツ設計や未来の社会についての自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えること。	豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとしている。
3. スポーツを推進する取り組み 4. 豊かなスポーツライフの創造		自分が住んでいた身近な地域におけるスポーツ推進の取り組み、豊かなスポーツライフを創造していくための課題について例をあげて説明できる。	国や地方自治体は、スポーツの推進のために様々な施策を行っており、人や財源、施設や用具、情報などを人々に提供すること、また、スポーツの推進を支援するために、企業や競技者の社会貢献、スポーツボランティアや非営利組織（NPO 等）などが見られるようにな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。スポーツを、人生に潤いをもたらす貴重な文化的財産として未来に継承するためには、スポーツには健康で生き生きとした生活をもたらしたり、様々な人々とつながったりするなどの可能性がある反面、過度な運動による健康への悪影響や勝利を優先する余り人間関係を悪化させるなどの問題点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。		
定期考査	1				