

高等学校 令和5年度（1学年用）

教科 保健体育 科目 保健

教科：保健体育

科目：保健

単位数：1 単位

対象学年組：第1学年 A組・C組

教科担当者：（A組：阿久井）（C組：阿久井）

使用教科書：（「現代高等保健体育」）

教科 保健体育

の目標：

【知識及び技能】 各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】 運動や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、他者に伝える力を養う。

【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

科目 保健

の目標：

【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】	【学びに向かう力、人間性等】
個人生活および社会生活における健康・安全に関する諸問題について理解し、技能を習得している。	個人生活や社会生活における健康・安全について、課題を見つけ、その解決をめざして適切な方法や解決方法を考え、表現している。	個人生活や社会生活における健康・安全について関心をもち、学習に進んで取り組んでいる。

	単元の具体的な指導目標	指導項目	指導内容	知	思	態	配当 時数	
1 学期	1 単元「現代社会と健康」 健康の考え方、現代の感染症とその予防、生活習慣病などの予防と回復、喫煙、飲酒、薬物乱用と健康、精神疾患の予防と回復について、課題を見つけ、その解決に向けて考え、表現できるようにする。	ガイダンス	わが国の現在の健康水準や健康問題の変化、および今日の健康課題について学ぶ。健康の成立要因をふまえて、自分なりの健康の捉え方について考える。	○	○	○	1	
		1. 健康の考え方と成り立ち		○	○	○	1	
		2. 私たちの健康のすがた		○	○	○	1	
		復習・考査準備					1	
		定期考査			○	○	○	1
		答案返却・復習						1
		3. 生活習慣病の予防と回復	生活習慣病の種類とその要因について学ぶとともに、予防、早期発見、個人や社会の対策について考える。	○	○	○	1	
		4. がんの原因と予防	わが国の死因の第1位となっているがんについて、その種類、原因、予防、治療について学ぶとともに、社会的対策の現状と必要性について考える。	○	○	○	1	
		5. がんの治療と回復		○	○	○	1	
		6. 運動と健康	運動、食事、休養・睡眠といった生活習慣が、生活習慣病の予防をはじめ、健康の保持増進に大きく関連していることを学ぶとともに、人々が適切なライフスタイルを身につけるための対策を考える。	○	○	○	1	
		7. 食事と健康		○	○	○	1	
		8. 休養・睡眠と健康		○	○	○	1	
		定期考査			○	○	○	1
		答案返却・復習						1
2 学期		9. 喫煙と健康	喫煙、飲酒、薬物乱用が心身にもたらす健康問題と社会問題について学ぶとともに、それらの問題を改善するための、個人や社会の対策について考える。	○	○	○	1	
		10. 飲酒と健康		○	○	○	1	
		11. 薬物乱用と健康		○	○	○	1	
		12. 精神疾患の特徴	おもな精神疾患と要因、予防と治療、また精神保健の今日的課題について学ぶとともに、精神疾患の適切なケアのための社会環境について考える。	○	○	○	1	
		13. 精神疾患の予防		○	○	○	1	
		14. 精神疾患からの回復		○	○	○	1	
		定期考査			○	○	○	1
		答案返却・復習						1
		15. 現代の感染症	新興感染症や再興感染症といった現代の感染症の現状と今日的課題、予防対策について学ぶ。	○	○	○	1	
		16. 感染症の予防	また性感染症・エイズの実態と課題について、日本および世界の現状を学ぶ。また感染症予防について、個人や社会の対策について考える。	○	○	○	1	
		17. 性感染症・エイズとその予防		○	○	○	1	
		18. 健康に関する意思決定・行動選択	健康の保持増進のための意思決定・行動選択の重要性と影響する要因について学び、よりよい意思決定・行動選択の方法や工夫の仕方について学ぶ。また健康づくりには、ヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境づくりが重要であることを学ぶ。	○	○	○	1	
		19. 健康に関する環境づくり		○	○	○	1	
		定期考査			○	○	○	1
答案返却・復習						1		

3 学 期	2 単元「安全な社会生活」 安全な社会づくり、応急手当について理解するとともに、課題を見つけ、その解決に向けて考え、表現できるようにする。	1. 事故の現状と発生要因	けがや急病に対する応急手当の意義や方法について学び、日常的な応急手当ができるようにする。	○	○	○	1
		2. 安全な社会の形成	また、心肺停止状態の人の命を救うために行う心肺蘇生法の意義と方法を学び、実習を通して正しく実施できるようにする。	○	○	○	1
		3. 交通における安全		○	○	○	1
		4. 応急手当の意義とその基本	けがや急病に対する応急手当の意義や方法について学び、日常的な応急手当ができるようにする。	○	○	○	1
		5. 日常的な応急手当	また、心肺停止状態の人の命を救うために行う心肺蘇生法の意義と方法を学び、実習を通して正しく実施できるようにする。	○	○	○	1
		6. 心肺蘇生法		○	○	○	1
		復習・考査準備					1
		定期考査		○	○	○	1
		答案返却・復習・まとめ					1
							39