

高等学校 令和7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 HR11～HR16

教科担当者：

使用教科書：（ 現代高等保健体育 （大修館書店） ）

教科 保健体育 の目標：

【知 識 及 び 技 能】

健康の保持増進のための知識・技能を身に付ける。

【思考力、判断力、表現力等】

生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、自己の考えたことを他者に伝えている。

【学びに向かう力、人間性等】

自他の健康・安全に対する意識および態度、公正、協力、責任、他者の尊重を身に付ける。

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、技能を身に着けるようにする。	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社に伝える力を養う。	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。

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知	思	態	配当 時数
1 学 期	単元 現代社会と健康 【知識】 健康を保持増進するには、ヘルスプロモーションの考えに基づき、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する。 【思考力、判断力、表現力等】 現代社会と健康にかか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、説明できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 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ことができるようにする。	現代社会と健康について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、理解を深める。 ・健康の考え方と成り立ち ・私たちの健康のすがた	【知識・技能】 内容を理解し、質問やワークシートに適切に答えることができる。 【思考・判断・表現】 自身の考えをまとめ、表現することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 積極的に発言することができるとともに、課題に主体的に取り組むことができる。	○	○	○	4
		・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	【知識・技能】 内容を理解し、質問やワークシートに適切に答えることができる。 【思考・判断・表現】 自身の考えをまとめ、表現することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 積極的に発言することができるとともに、課題に主体的に取り組むことができる。	○	○	○	5
		・運動と健康 ・食事と健康 ・休養・睡眠と健康	【知識・技能】 内容を理解し、質問やワークシートに適切に答えることができる。 【思考・判断・表現】 自身の考えをまとめ、表現することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 積極的に発言することができるとともに、課題に主体的に取り組むことができる。	○	○	○	5
	期末考査			○	○		1
2 学 期	単元 現代社会と健康 【知識】 健康を保持増進するには、ヘルスプロモーションの考えに基づき、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する。 【思考力、判断力、表現力等】 現代社会と健康にかか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、説明できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 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ことができるようにする。	現代社会と健康について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、理解を深める。 ・喫煙と健康 ・飲酒と健康 ・薬物乱用と健康	【知識・技能】 内容を理解し、質問やワークシートに適切に答えることができる。 【思考・判断・表現】 自身の考えをまとめ、表現することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 積極的に発言することができるとともに、課題に主体的に取り組むことができる。	○	○	○	5
		・精神疾患の特徴 ・精神疾患の予防 ・精神疾患からの回復 ・現代の感染症	【知識・技能】 内容を理解し、質問やワークシートに適切に答えることができる。 【思考・判断・表現】 自身の考えをまとめ、表現することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 積極的に発言することができるとともに、課題に主体的に取り組むことができる。	○	○	○	5
		・感染症の予防 ・性感染症・エイズとその予防 ・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	【知識・技能】 内容を理解し、質問やワークシートに適切に答えることができる。 【思考・判断・表現】 自身の考えをまとめ、表現することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 積極的に発言することができるとともに、課題に主体的に取り組むことができる。	○	○	○	5
	期末考査			○	○		1

3 学 期	単元 安全な社会生活 【知識・技能】 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ようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 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する。 【学びに向かう力、人間性等】 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ことができるようにする。	安全な社会生活について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して理解を深め、知識や技能を身につける。 ・事故の原因と発生要因 ・安全な社会の形成 ・交通における安全	【知識・技能】 内容を理解し、質問やワークシートに適切に答えることができる。 【思考・判断・表現】 自身の考えをまとめ、表現することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 積極的に発言することができるとともに、課題に主体的に取り組むことができる。	○	○	○	3
		・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	【知識・技能】 ネット型は身体や用具を操作し、空いている場所に返球できる。 持久走は自己に適したペースで走り、ペースに応じた目標を短縮する。 【思考・判断・表現】 ネット型は空間を作り出す動きなどの攻防について話し合ったりしている。 【主体的に学習に取り組む態度】 話し合いに貢献し、互いに助け合おうとしている。	○	○	○	4
	学年末考査			○	○		1
							合計
							39