

第四商業高等学校（第1学年）

教科：保健体育

科目 保健

单位数： 1 单位

◆対象学年組：第 1 学年 A 組～

E 組

◆使用教科書（新高等保健体育）

◆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。	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。	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	A 現代社会と健康「健康の考え方」 【知識及び技能】 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できる。また、健康水準、及び疾病構造の変化の理由や、それに伴う私たちの健康の考え方について理解できる。 健康の保持増進のための考え方や、健康に向けた意思決定・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を理解できる。 【思考力、判断力、表現力等】 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。 【学びに向かう力、人間性等】 学習に対し、粘り強い取り組みを行うとともに、現代社会における健康問題に真摯に向き合おうとする。	・指導事項 「国民の健康課題」 「健康の考え方と成り立ち」 「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」 ・教材等 新高等保健体育	【知識・技能】 ・国民の健康課題について、各種の指標や疾病構造の変化を通して理解している。また、健康水準、及び疾病構造の変化の理由や、それに伴う私たちの健康の考え方について理解している。 ・健康の保持増進のための考え方や、健康に向けた意思決定・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を理解している。 【思考・判断・表現】 ・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、表現している。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・学習に対し、粘り強い取り組みを行うとともに、現代社会における健康問題に真摯に向き合おうとしている。	○	○	○	4
	B 現代社会と健康「現代の感染症とその予防」 【知識及び技能】 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。また、感染症のリスクを軽減し予防するには、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を理解できる。 【思考力、判断力、表現力等】 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。 【学びに向かう力、人間性等】 学習に対し、粘り強い取り組みを行うとともに、現代社会における健康問題に真摯に向き合おうとする。	・指導事項 「現代の感染症とその予防」 ・教材等 新高等保健体育	【知識・技能】 ・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している。 ・感染症のリスクを軽減し予防するには、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を理解している。 【思考・判断・表現】 ・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、表現している。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・学習に対し、粘り強い取り組みを行うとともに、現代社会における健康問題に真摯に向き合おうとしている。	○	○	○	6
	C 現代社会と健康「生活習慣病などの予防と回復」 【知識及び技能】 生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、調和のとれた健康的な生活を続けること、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できる。 【思考力、判断力、表現力等】 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。 【学びに向かう力、人間性等】 学習に対し、粘り強い取り組みを行うとともに、現代社会における健康問題に真摯に向き合おうとする。	・指導事項 「生活習慣病などの予防と回復」 ・教材等 新高等保健体育	【知識・技能】 ・生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、調和のとれた健康的な生活を続けること、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ている。 【思考・判断・表現】 ・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、表現している。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・学習に対し、粘り強い取り組みを行うとともに、現代社会における健康問題に真摯に向き合おうとしている。	○	○	○	6
2 学期	D 現代社会と健康「喫煙、飲酒、薬物乱用と健康」 【知識及び技能】 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。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できる。 【思考力、判断力、表現力等】 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。 【学びに向かう力、人間性等】 学習に対し、粘り強い取り組みを行うとともに、現代社会における健康問題に真摯に向き合おうとする。	・指導事項 「喫煙、飲酒と健康」 「薬物乱用と健康」 ・教材等 新高等保健体育	【知識・技能】 ・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している。 ・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ている。 【思考・判断・表現】 ・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、表現している。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・学習に対し、粘り強い取り組みを行うとともに、現代社会における健康問題に真摯に向き合おうとしている。	○	○	○	6
	E 現代社会と健康「精神疾患の予防と回復」 【知識及び技能】 精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物学的、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を理解できる。 精神疾患の予防と回復には、身体の健康と同じく、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、ストレスを緩和することなどが重要であることを理解できる。 【思考力、判断力、表現力等】 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。 【学びに向かう力、人間性等】 学習に対し、粘り強い取り組みを行うとともに、現代社会における健康問題に真摯に向き合おうとする。	・指導事項 「精神疾患の特徴」 「精神疾患への対処」 ・教材等 新高等保健体育	【知識・技能】 ・精神疾患は、様々なことが原因となり、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を理解している。 ・精神疾患の予防と回復には、身体の健康と同じく、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、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ている。 【思考・判断・表現】 ・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、表現している。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・学習に対し、粘り強い取り組みを行うとともに、現代社会における健康問題に真摯に向き合おうとしている。	○	○	○	5
3 学期	F 安全な社会生活 「安全な社会づくり」 【知識及び技能】 事故は様々な場面、様々な要因で起きていることを理解できる。また、事故を防止したり事故の発生に伴う被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、環境の整備、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できる。 【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、被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。 【学びに向かう力、人間性等】 学習に対し、粘り強い取り組みを行うとともに、安全な社会生活づくりに向き合おうとする。	・指導事項 「事故の原因と発生要因」 「安全な社会の形成」 「交通安全」 ・教材等 新高等保健体育	【知識・技能】 ・事故は様々な場面、様々な要因で起きていることを理解している。 ・事故を防止したり事故の発生に伴う被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、環境の整備、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ている。 【思考・判断・表現】 ・自己の目標を適切に設定し、その目標達成のための自己の課題を発見し、改善についてのポイントを発見したり、仲間との関わり合いや健康・安全についての自己や仲間の取り組み方などの課題を発見したりしている。 ・自己や仲間の発見した課題や解決方法について、言葉や文章を使って表現したり、他者にわかりやすく伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・学習に対し、粘り強い取り組みを行うとともに、安全な社会生活づくりに向き合おうとしている。	○	○	○	4
	G 安全な社会生活 「応急手当」 【知識及び技能】 応急処置の目的と、適切な実施方法を理解できる。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を理解できる。 【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、被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。 【学びに向かう力、人間性等】 学習に対し、粘り強い取り組みを行うとともに、安全な社会生活づくりに向き合おうとする。	・指導事項 「応急手当の意義」 「応急手当の応急手当」 「心肺蘇生法」 ・教材等 新高等保健体育	【知識・技能】 ・応急処置の目的と、適切な実施方法を理解している。 ・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を理解している。 【思考・判断・表現】 ・自己の目標を適切に設定し、その目標達成のための自己の課題を発見し、改善についてのポイントを発見したり、仲間との関わり合いや健康・安全についての自己や仲間の取り組み方などの課題を発見したりしている。 ・自己や仲間の発見した課題や解決方法について、言葉や文章を使って表現したり、他者にわかりやすく伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・学習に対し、粘り強い取り組みを行うとともに、安全な社会生活づくりに向き合おうとしている。	○	○	○	4

合計