

東京都立高等学校 令和6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～ F組

教科担当者：（A組：秦）（B組：秦）（C組：秦）（D組：樺澤）（E組：樺澤）（F組：樺澤）

使用教科書：a 「現代高等保健体育（50 大修館 保体701）」

使用教材：（なし）

教科 保健体育の目標： 体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、各種の運動がもたらす体の健康への効果はもとより、心の健康も運動と密接に関連していることを実感させ、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を育成する。

【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： 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。
（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する。
（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う。
（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う。

【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】
学習内容について理解したことを発言したり記述したりしているとともに、心肺蘇生法等を実施できる。	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ことができる。	現代社会と健康、安全な社会生活について、社会及び自己の課題を認識し目的意識をもって主体的にねばり強く学習に取り組もうとしている。

	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	1. 現代社会と健康 【知識及び技能】健康の考え方、健康の成立要因、わが国の健康水準の変化とその背景、現在の健康問題について理解する。 【思考力、判断力、表現力等】自他や社会の課題について、他者に伝えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】社会及び自己の課題を認識し目的意識をもって主体的にねばり強く学習に取り組む。	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】 健康の考え方、健康の成立要因、わが国の健康水準の変化とその背景、現在の健康問題について理解している。 【思考・判断・表現】 社会及び自己の課題について、現状及び自身の考えを言葉や文章で伝える。 【主体的に学習に取り組む態度】 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
	1. 現代社会と健康 【知識及び技能】生活習慣病の種類と要因、予防について理解する。 【思考力、判断力、表現力等】自他や社会の課題について、他者に伝えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】社会及び自己の課題を認識し目的意識をもって主体的にねばり強く学習に取り組む。	生活習慣病の予防と回復	【知識・技能】 生活習慣病の種類と要因、予防について理解している。 【思考・判断・表現】 社会及び自己の課題について、現状及び自身の考えを言葉や文章で伝える。 【主体的に学習に取り組む態度】 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
	1. 現代社会と健康 【知識及び技能】喫煙の健康への影響、喫煙対策について理解する。 【思考力、判断力、表現力等】自他や社会の課題について、他者に伝えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】社会及び自己の課題を認識し目的意識をもって主体的にねばり強く学習に取り組む。	喫煙と健康	【知識・技能】 喫煙の健康への影響、喫煙対策ついて理解している。 【思考・判断・表現】 社会及び自己の課題について、現状及び自身の考えを言葉や文章で伝える。 【主体的に学習に取り組む態度】 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
	1. 現代社会と健康 【知識及び技能】がんの種類や原因と予防、がんをめぐる問題について理解する。 【思考力、判断力、表現力等】自他や社会の課題について、他者に伝えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】社会及び自己の課題を認識し目的意識をもって主体的にねばり強く学習に取り組む。	がんの原因と予防 がんの治療と回復	【知識・技能】 がんの種類や原因と予防、がんをめぐる問題について理解している。 【思考・判断・表現】 社会及び自己の課題について、現状及び自身の考えを言葉や文章で伝える。 【主体的に学習に取り組む態度】 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。	○	○	○	3
	定期考査	1学期の授業内容を基にしたテスト	【知識・技能】 1学期の授業内容について理解している。 【思考・判断・表現】 社会及び自己の課題について、現状及び自身の考えを文章で伝える。	○	○		1
2 学 期	1. 現代社会と健康 【知識及び技能】運動、食事、休養・睡眠と健康との関わり、適切な運動、食事、休養・睡眠のとり方、行い方について理解する。 【思考力、判断力、表現力等】自他や社会の課題について、他者に伝えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】社会及び自己の課題を認識し目的意識をもって主体的にねばり強く学習に取り組む。	運動と健康 食事と健康 休養・睡眠と健康	【知識・技能】 運動、食事、休養・睡眠と健康との関わり、適切な運動、食事、休養・睡眠のとり方、行い方について理解している。 【思考・判断・表現】 社会及び自己の課題について、現状及び自身の考えを言葉や文章で伝える。 【主体的に学習に取り組む態度】 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。	○	○	○	3
	1. 現代社会と健康 【知識及び技能】飲酒、薬物乱用の健康及び社会への影響を理解する。 【思考力、判断力、表現力等】自他や社会の課題について、他者に伝えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】社会及び自己の課題を認識し目的意識をもって主体的にねばり強く学習に取り組む。	飲酒と健康 薬物乱用と健康	【知識・技能】 飲酒、薬物乱用の健康及び社会への影響を理解している。 【思考・判断・表現】 社会及び自己の課題について、現状及び自身の考えを言葉や文章で伝える。 【主体的に学習に取り組む態度】 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。	○	○	○	5

	1. 現代社会と健康 【知識及び技能】精神疾患の例、発病の要因、主な症状、予防法、治療法などを理解する。 【思考力、判断力、表現力等】自己や社会の課題について、他者に伝えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】社会及び自己の課題を認識し目的意識をもって主体的にねばり強く学習に取り組む。	精神疾患の特徴 精神疾患の予防 精神疾患からの回復	【知識・技能】 精神疾患の例、発病の要因、主な症状、予防法、治療法などを理解している。 【思考・判断・表現】 社会及び自己の課題について、現状及び自身の考えを言葉や文章で伝える。 【主体的に学習に取り組む態度】 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。	○	○	○	5
	定期考査	2学期の授業内容を基にしたテスト	【知識・技能】 2学期の授業内容について理解している。 【思考・判断・表現】 社会及び自己の課題について、現状及び自身の考えを文章で伝える。	○	○		1
3 学 期	2. 安全な社会生活 【知識及び技能】感染症とは何か、現在の感染症の特徴とその予防、感染症・エイズの予防とその対策について理解する。 【思考力、判断力、表現力等】自己や社会の課題について、他者に伝えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】社会及び自己の課題を認識し目的意識をもって主体的にねばり強く学習に取り組む。	現代の感染症 感染症の予防 性感染症・エイズとその予防	【知識・技能】 感染症とは何か、現在の感染症の特徴とその予防、感染症・エイズの予防とその対策について理解している。 【思考・判断・表現】 社会及び自己の課題について、現状及び自身の考えを言葉や文章で伝える。 【主体的に学習に取り組む態度】 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
	2. 安全な社会生活 【知識及び技能】健康に関する意思決定・行動選択に影響を与える要因と適切な工夫、ヘルスプロモーションの考えに基づく環境づくりについて理解する。 【思考力、判断力、表現力等】自己や社会の課題について、他者に伝えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】社会及び自己の課題を認識し目的意識をもって主体的にねばり強く学習に取り組む。	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】 健康に関する意思決定・行動選択に影響を与える要因と適切な工夫、ヘルスプロモーションの考えに基づく環境づくりについて理解している。 【思考・判断・表現】 社会及び自己の課題について、現状及び自身の考えを言葉や文章で伝える。 【主体的に学習に取り組む態度】 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
	定期考査	3学期の授業内容を基にしたテスト	【知識・技能】 3学期の授業内容について理解している。 【思考・判断・表現】 社会及び自己の課題について、現状及び自身の考えを文章で伝える。				1
							35