

高等学校 令和 5 年度 (1 学年用)

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

教科担当者 : (1・2・5組 : 山内) (3・4・6・7組 : 歳祐)

使用教科書 : 高等学校保健体育 (第一学習社)

教科の目標 : 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、心と体を一体として捉え、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・能力を育成することを目指す。

- 【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全・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 | 配当時間 |
|---|---|---|---|---|---|---|------|
| | | | | | | | |
| 1 学期 | 1 単元名 健康の考え方 | | | | | | |
| | 【知識及び技能】 健康水準の向上と変化する健康課題を理解することができる。 | 【使用教材】 個人端末、パワーポイント、ワークシート | 【知識及び技能】 健康水準や健康指標等の意味を理解しようとしている。 | | | | 3 |
| | 【思考力、判断力、表現力等】 健康増進を図り、病気を予防しようと務めることができる。 | 【指導項目・内容】 1. 国民の健康水準の向上と変化する健康課題 2. 健康の保持増進とヘルスプロモーション | 【思考力、判断力、表現力等】 予防策を考えようとしている。 | ○ | ○ | ○ | |
| 【学びに向かう力、人間性等】 わが国の健康水準について調べることができる。 | | 【学びに向かう力、人間性等】 調べたり意見を発表し合ったりしようとしている。 | | | | | |
| 1 学期 | 2 単元名 現代の感染症とその予防 | | | | | | |
| | 【知識及び技能】 感染症の発生する仕組みや種類を知り、予防対策が必要なことを理解できる。 | 【使用教材】 個人端末、パワーポイント、ワークシート | 【知識及び技能】 感染症に対する理解を深めようとしている。 | | | | 3 |
| | 【思考力、判断力、表現力等】 予防するための方策について考えることができる。 | 【指導項目・内容】 1. 感染症の予防 2. 性感染症とその予防 | 【思考力、判断力、表現力等】 予防策を考えようとしている。 | ○ | ○ | ○ | |
| 【学びに向かう力、人間性等】 日常生活のなかでの感染症予防に役立てることができる。 | | 【学びに向かう力、人間性等】 調べたり意見を発表し合ったりしようとしている。 | | | | | |
| 1 学期 | 3 単元名 生活習慣病などの予防と回復 | | | | | | |
| | 【知識及び技能】 生活習慣病について原因とその予防に対する対策についての理解を深めることができる。 | 【使用教材】 個人端末、パワーポイント、ワークシート | 【知識及び技能】 感染症に対する理解を深めようとしている。 | | | | 4 |
| | 【思考力、判断力、表現力等】 自らの生活習慣をかえりみて、生活習慣病予防のための適切な行動を選択することができる。 | 【指導項目・内容】 1. 生活習慣病の予防 2. 食事と健康 3. 健康と運動・休養・睡眠 4. がんの発生と予防 | 【思考力、判断力、表現力等】 生活習慣をかえりみて、改善策を考えようとしている。 | ○ | ○ | ○ | |
| 【学びに向かう力、人間性等】 生活習慣病の要因についての情報を集め、自らの生活習慣の改善に役立てることができる。 | | 【学びに向かう力、人間性等】 調べたり意見を発表し合ったりしようとしている。 | | | | | |
| 2 学期 | 1 単元名 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 | | | | | | |
| | 【知識及び技能】 喫煙、飲酒、薬物乱用による健康被害について、正しく理解することができる。 | 【使用教材】 個人端末、パワーポイント、ワークシート | 【知識及び技能】 喫煙、飲酒、薬物乱用についての理解を深めようとしている。 | | | | 9 |
| | 【思考力、判断力、表現力等】 喫煙、飲酒、薬物乱用を防ぐためにはどのような意識をもつことが重要であるかを考えることができる。 | 【指導項目・内容】 1. 喫煙と健康 2. 飲酒と健康 3. 薬物乱用とその防止 | 【思考力、判断力、表現力等】 健康被害を受けない方法を考えようとしている。 | ○ | ○ | ○ | |
| 【学びに向かう力、人間性等】 心身への害についての情報を、教科書などから積極的に調べることができる。 | | 【学びに向かう力、人間性等】 調べたり意見を発表し合ったりしようとしている。 | | | | | |

| | 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 間 |
|-------------|--|--|--|---|---|---|------------------|
| | 2 単元名 精神疾患の予防と回復 | | | | | | |
| 2 学 期 | 【知識及び技能】 大脳の各部の働きによる行動、精神活動に関する正しい知識をもつことができる。 | 【使用教材】 個人端末、パワーポイント、ワークシート | 【知識及び技能】 大脳による行動や精神活動についての理解を深めようとしている。 | ○ | ○ | ○ | 6 |
| | 【思考力、判断力、表現力等】 自らの行動と、そのときの脳の働きについて、関連づけて考えることができる。 | 【指導項目・内容】 1. 脳と神経の働き 2. 欲求不満と適応機制 3. 心の健康と精神疾患 4. 精神疾患の予防と回復のために | 【思考力、判断力、表現力等】 自らの行動とそのときの脳の働きについて、関連づけて考えようとしている。 | | | | |
| | 【学びに向かう力、人間性等】 大脳を中心とした身体の機能調節についての情報を積極的に収集し、学習することができる。 | | 【学びに向かう力、人間性等】 調べたり意見を発表し合ったりしようとしている。 | | | | |
| | 1 単元名 安全な社会生活 | | | | | | |
| 3 学 期 | 【知識及び技能】 安全な社会づくりのために行われている対策、安全確保のための必要な条件について正しく理解することができる。 | 【使用教材】 個人端末、パワーポイント、ワークシート | 【知識及び技能】 安全な社会づくりのための対策や必要な条件に付いての理解を深めようとしている。 | ○ | ○ | ○ | 5 |
| | 【思考力、判断力、表現力等】 安全・安心な社会づくりのために行われている対策について知り、安全に暮らすための行動を適切に選択することができる。 | 【指導項目・内容】 1. 交通事故と安全の確保 2. 安全・安心な社会づくり | 【思考力、判断力、表現力等】 安全に暮らすための行動を考えようとしている。 | | | | |
| | 【学びに向かう力、人間性等】 安全に暮らすための対策について積極的に調べることができる。 | | 【学びに向かう力、人間性等】 調べたり意見を発表し合ったりしようとしている。 | | | | |
| | 2 単元名 応急手当 | | | | | | |
| 3 学 期 | 【知識及び技能】 けがや熱中症に対する応急手当やその予防法について、正しい知識を身につけることができる。 | 【使用教材】 個人端末、パワーポイント、ワークシート | 【知識及び技能】 けがや熱中症に対する応急手当やその予防法についての知識を深めようとしている。 | ○ | ○ | ○ | 5 |
| | 【思考力、判断力、表現力等】 応急手当が必要な傷病者に対して、傷病に応じた手当の手法を適切に選択することができる。 | 【指導項目・内容】 1. 適切な応急手当の手順 2. 心肺蘇生法の実践 3. 日常的な応急手当 | 【思考力、判断力、表現力等】 応急手当が必要な傷病者に対して、傷病に応じた手当の手法を適切に選択しようとしている。 | | | | |
| | 【学びに向かう力、人間性等】 けがの状態に応じた応急手当の手法について、自らが経験したことなどと照らし合わせて、積極的に学習できる。 | | 【学びに向かう力、人間性等】 けがを想定して、状態に応じた応急手当を実践しようとしている。 | | | | |