

高等学校 令和8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 1 組～ 6 組
 教科担当者：（ 1 組：高橋 ）（ 2 組：高橋 ）（ 3 組：高橋 ）（ 4 組：高橋 ）（ 5 組：高橋 ）（ 6 組：高橋 ）
 使用教科書：（ 現代高等保健体育（大修館） ）
 教科 保健体育 の目標：

- 【知識及び技能】 運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解しているとともに、目的に応じた技能を身に付けている。また、個人及び社会生活における健康・安全について総合的に理解しているとともに、技能を身に付けている。
- 【思考力、判断力、表現力等】 自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な課題解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。また、個人及び社会生活における健康に関する課題を発見し、その解決を目指して総合的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えている。
- 【学びに向かう力、人間性等】 運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。また、健康を大切に、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。

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】
人間の持つしくみや機能、生活習慣（運動・食事・休養及び睡眠）、心肺蘇生法を含む応急手当など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ている。また、技能を身に付けている。	健康についての自他や社会の課題を発見し、健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断しているとともに、それらを表現している。	現代社会のなかで自他の健康を保持増進し、それを支える環境づくりなど安全な社会生活についての学習に主体的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. 授業方針および授業を受ける際の重要なポイント(特にノートと主体的な授業態度の重要性) 2. 第1回CPR実践(校内のAED場所の把握と「人が倒れたらどうするか」の実習 ・心肺停止状態においては、急速に回復の可能性が失われつつあり、速やかな気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫、AED(自動体外式除細動器)の使用などが必要であり、方法や手順し、AEDなどを用いて心肺蘇生法ができる。	1. オリエンテーション 2. 心肺蘇生法実習①	・オリエンテーション内容がノートに記載されているか。 ・「人が倒れたらどうするか?」を30秒で人に伝えられるか。実習最後のノート記載の内容 ・単元振り返り小テストで理解力など把握する。	○	○	○	3
	・最も自分の身近にある人体について理解することの重要性を知る。また、人体やその健康を支える医学、医療の歴史を学び、人体理解にも多くの時間と苦労があったことを知る。	3. 健康の考え方～人体を知ること	・内容が板書やパワーポイント資料だけでなく、説明内容などがノートに記載されているか。 ・自らの身体イメージを修正、確認する課題を積極的に取り組んでいるか。 ・単元の振り返り課題で理解力や自分なりの考え方が表現できているか。	○	○	○	4
	・生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた健康的な生活を続けることが必要であること。 ・生活習慣病などの予防と回復には、個人の取組とともに、健康診断やがん検診の普及、正しい情報の発信など社会的な対策が必要であることについて理解する。	4. 運動、食事、睡眠と健康	・内容が板書やパワーポイント資料だけでなく、説明内容などがノートに記載されているか。 ・単元の振り返り課題で理解力、または自分の考えなどを把握する。	○	○		4
	・喫煙や飲酒は、心身の健康を損ねること、喫煙や飲酒による健康課題を防止するには、正しい知識の普及、健全な価値観の育成などの個人への働きかけ、及び法的な整備も含めた社会環境への適切な対策が必要であること。 ・コカイン、MDMAなどの麻薬、覚醒剤、大麻、など、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について、理解している。	5. 生活習慣と健康 ～喫煙、飲酒、薬物と健康 ～がんの原因と治療	・人体の構造と具体的な単元内容を結び付けられているか。板書やパワーポイント資料だけでなく、説明内容などがノートに記載されているか。 ・単元の振り返り課題で理解力、または自分の考えなどを把握する。	○	○	○	6
			・期末考査				

