

東京都立東大和南高等学校 令和7年度 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～ 7 組
 教科担当者：(1組：川島) (2組：川島) (3組：石黒) (4組：金子) (5組：金子) (6組：石黒) (7組：川島)
 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】個人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、知識を身に付けるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】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。

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、知識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	
A 現代社会と健康 【知識及び技能】 健康を保持増進するためには、一人一人が健康に関して深い認識をもち、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくこと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】 現代社会と健康について、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するとともに、それらを表現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ための学習に主体的に取り組むことができるようにする。	①オリエンテーション ②健康の考え方と成り立ち ③私たちの健康の姿 ④生活習慣病の予防と回復 一人1台端末の活用 等	【知識及び技能】 ・健康の考え方 国民の健康課題や健康の考え方は、国民の健康水準の向上や疾病構造の変化に伴って変わってきていることが理解できる。また、健康は様々な要因の影響を受けながら主体と環境の相互作用の下に成り立っていることが理解できる。 【思考力・判断力・表現力等】 現代社会と健康について、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するとともに、それらを表現することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 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ための学習に主体的に取り組もうとしている。		○	○	○	4
A 現代社会と健康 【知識及び技能】 健康を保持増進するためには、一人一人が健康に関して深い認識をもち、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくこと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】 現代社会と健康について、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、判断するとともに、それらを表現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ための学習に主体的に取り組むことができるようにする。	①がんの原因と予防 ②がんの治療と回復 ③運動と健康 ④食事と健康 ⑤休養・睡眠と健康 ⑥まとめ 一人1台端末の活用 等	【知識及び技能】 ・生活習慣病などの予防と回復 健康の保持増進と生活習慣病などの予防と回復には、運動・食事・休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践や疾病の早期発見及び社会的な対策が必要であることが理解できる。 【思考力・判断力・表現力等】 現代社会と健康について、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するとともに、それらを表現することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 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ための学習に主体的に取り組もうとしている。		○	○	○	6
定期考査				○	○		1
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	
A 現代社会と健康 【知識及び技能】 健康を保持増進するためには、一人一人が健康に関して深い認識をもち、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくこと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】 現代社会と健康について、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するとともに、それらを表現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ための学習に主体的に取り組むことができるようにする。	①1学期復習 ②喫煙と健康 ③飲酒と健康 ④薬物乱用と健康 ⑤精神疾患の予防 ⑥精神疾患からの回復 一人1台端末の活用 等	【知識及び技能】 ・喫煙・飲酒・薬物乱用と健康 喫煙と飲酒は、生活習慣病などの要因になること。また、薬物乱用は心身の健康や社会に深刻な影響を与えることから行うべきではないこと。それらの対策には、個人や社会環境への対策が必要であることが理解できる。 ・精神疾患の予防と回復 精神疾患の予防と回復には、運動・食事・休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践するとともに、心身の不調に気付くことが重要であることが理解できる。また、疾病の早期発見及び社会的な対策が必要であることが理解できる。 【思考力・判断力・表現力等】 現代社会と健康について、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するとともに、それらを表現することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 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ための学習に主体的に取り組もうとしている。		○	○	○	7
A 現代社会と健康 【知識及び技能】 健康を保持増進するためには、一人一人が健康に関して深い認識をもち、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくこと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】 現代社会と健康について、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するとともに、それらを表現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ための学習に主体的に取り組むことができるようにする。	①現代の感染症 ②感染症の予防 ③感染症・エイズとその予防 ④健康に関する意思決定行動選択 ⑤健康に関する環境づくり ⑥まとめ 一人1台端末の活用 等	【知識及び技能】 ・現代の感染症とその予防 感染症の発生や流行には、時代や地域によって違いがみられること。その予防に個人の取組及び社会的な対策を行う必要があることが理解できる。 健康のための意思決定や行動選択と環境づくり、健康の保持増進には、ヘルスプロモーションの考え方を踏まえた個人の適切な意思決定や行動選択及び環境づくりが関わることが理解できる。 【思考力・判断力・表現力等】 現代社会と健康について、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するとともに、それらを表現することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 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ための学習に主体的に取り組もうとしている。		○	○	○	6
定期考査				○	○		1

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
<p>6 安全な社会生活</p> <p>【知識及び技能】 事故等の発生には人的要因及び環境要因が関わることを踏まえ、個人の取組に加えて社会的な取組が求められることを理解するとともに、危険の予測やその回避の方法を考えることができるようにする。</p> <p>安全な社会生活について、安全に関する原則や概念に着目して危険の予測やその回避の方法を考え、それらを表現することができるようにする。</p> <p>【思考力・判断力・表現力等】 安全な社会生活について、安全に関する原則や概念に着目し、危険の予測やその回避の方法を考え、それらを表現することができるようにする。</p> <p>【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ための学習に主体的に取り組むことができるようにする。</p>	<p>①2学期復習</p> <p>②事故の現状と発生要因</p> <p>③安全な社会の形成</p> <p>④交通における安全</p> <p>⑤応急手当の意義とその基本</p> <p>⑥日常的な応急手当</p> <p>⑦心肺蘇生法</p> <p>⑧まとめ 発表</p> <p>⑨まとめ 発表</p> <p>⑩まとめ 発表</p> <p>一人1台端末の活用 等</p>	<p>【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安全な社会づくり <p>安全な社会づくりには、環境の整備とそれに応じた個人の取組が必要であること。また、交通事故を防止するには車両の特性の理解、安全な運転や歩行など適切な行動の理解、安全な運転や歩行など適切な行動、自他の生命を尊重する態度、交通環境の整備が関わること。交通事故には補償をはじめとした責任が生じることが理解できる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・応急手当 <p>適切な応急手当は、傷害や疾病の悪化を軽減できること。応急手当には、正しい手順や方法があること。また、応急手当は、傷害や疾病によって身体が時間の経過とともに、損なわれていく場合があることから、速やかに行う必要があることが理解できる。心肺蘇生法などの応急手当を適切に行うことができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 安全な社会生活について、安全に関する原則や概念に着目して危険の予測やその回避の方法を考え、それらを表現することができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 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ための学習に主体的に取り組もうとしている。</p>	○	○	○	10
						合計
						35