

年間授業計画【新様式】

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

教科担当者：小林 陽介

使用教科書：（「現代高等保健体育」（大修館書店））

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、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・能力を次のとおり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。

【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 1 単元 現代社会と健康 わが国の疾病構造や社会の変化に対応して、健康を保持増進するためには、個人の行動選択やそれを支える社会環境づくりなどが大切であるというヘルスプロモーションの考え方を生かし、人々が自らの健康を適切に管理すること、およ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。	1-1「健康の考え方と成り立ち」 ・さまざまな健康の考え方について ・健康を成り立たせている要因について	【知識・技能】 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国民の健康課題について、理解したことを言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】 健康の考え方について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康の考え方について、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	
	1-2「私たちの健康のすがた」 ・わが国の健康水準の変化とその背景について ・わが国の現在の健康問題について	【知識・技能】 ・がん、脳血管疾患、虚血性心疾患、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などを適宜取り上げ、これらの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、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について、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・様々ながんの種類を理解し、生活習慣のみならず細菌やウイルスの感染などの原因もあることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・生活習慣病などの予防と回復には、個人の取り組みとともに、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、理解したことを言ったり書いたりしている。	○	○	○	7	
	1-3「生活習慣病の予防と回復」 ・生活習慣病の種類と要因について ・生活習慣病の一次予防、二次予防について	【知識・技能】 ・がんの種類や原因について ・がんの一次予防と二次予防について	【思考・判断・表現】 ・生活習慣病などの予防と回復について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。 ・生活習慣病などの予防と回復について、習得した知識を基に自他の生活習慣や社会環境を分析し、リスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策を整理している。				
	1-4「がんの原因と予防」 ・がんの種類や原因について ・がんの一次予防と二次予防について	【主体的に学習に取り組む態度】 生活習慣病とその予防について、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。					
	1-5「がんの治療と回復」 ・がんのおもな治療法や緩和ケアについて ・がん検診の普及や情報サービスの整備などの社会的な対策について						
	1-6「運動と健康」 ・健康と運動の関係について ・目的に応じた健康的な運動のしかたについて						
	1-7「食事と健康」 ・食事と健康の関係について ・健康的な食事のとり方について						
	1-8「休養・睡眠と健康」 ・健康と休養の関係及び適切な休養のとり方について ・健康と睡眠の関係及び健康によい睡眠のとり方について						

	1-9「喫煙と健康」 ・喫煙者やその周囲の人に起こる害について ・喫煙対策について	【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、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、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について、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・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、理解したことを言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】 ・喫煙、飲酒、薬物乱用の防止について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。 【主体的に学習に取り組む態度】 喫煙、飲酒、薬物乱用について、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	1-10「飲酒と健康」 ・飲酒による健康への短期的影響と長期的影響について ・飲酒による健康問題に対する個人や社会環境への対策について					1
	1-11「薬物乱用と健康」 ・薬物乱用が心身の健康や社会に及ぼす影響について ・薬物乱用防止のための個人や社会環境への対策について	【知識・技能】 ・精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物的、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について、理解したことを言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】 ・精神疾患の予防と回復について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。 【主体的に学習に取り組む態度】 精神疾患の予防とその回復について、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
	1-12「精神疾患の特徴」 ・精神疾患の例をあげ、発病の要因とおもな症状について ・現代社会における精神保健の課題について					4
	1-13「精神疾患の予防」 ・精神疾患を予防する方法について ・精神疾患の早期発見のために必要なことについて					4
	1-14「精神疾患からの回復」 ・精神疾患の治療について ・精神疾患の適切な治療や回復のために必要な社会環境について					4
	1-15「現代の感染症」 ・感染症の潜伏期間や感染力について ・新興感染症と再興感染症が流行する要因について	【知識・技能】 ・感染症のリスクを軽減し予防するには、衛生的な環境の整備や検疫、正しい情報の発信、予防接種の普及など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、エイズ及び性感染症についても、その原因、及び予防のための個人の行動選択や社会の対策について、理解したことを言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】 ・現代の感染症とその予防について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。 【主体的に学習に取り組む態度】 現代の感染症とその予防について、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
	1-16「感染症の予防」 ・感染症の予防対策（3原則）について ・感染症への個人と社会の対策について					4
	1-17「性感染症・エイズとその予防」 ・性感染症・エイズとその他の感染症との違いについて ・性感染症・エイズの予防とその対策について（個人と社会）					4

	1-18「健康に関する意思決定・行動選択」 ・意思決定・行動選択に影響を与える要因について ・健康に関する適切な意思決定・行動選択の際の工夫について	【知識・技能】 ・健康を保持増進するには、適切な意思決定や行動選択により、自らの健康を適切に管理することが必要であるとともに、環境づくりが重要であることについて、理解したことを書いたりしている。 【思考・判断・表現】 ・健康の考え方について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、自他や社会の課題を発見している。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康の考え方について、課題の解決に向けて主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	4
定期考査			○	○		1
2単元 安全な社会生活	2-1「事故の現状と発生要因」 ・事故の実態と被害の実態について ・事故の発生には人的要因と環境要因が関連していることについて	【知識・技能】 ・交通事故を防止するには、自他の生命を尊重するとともに、自分自身の心身の状態や周りの環境、車両の特性などを把握すること、及び個人の適切な行動、交通環境の整備が必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】 ・安全な社会づくりについて、安全に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。 【主体的に学習に取り組む態度】 安全な社会づくりについて、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
	2-2「安全な社会の形成」 ・安全のために必要な個人の行動について ・すべての人たちの安全を確保するために必要な環境整備について					
	2-3「交通における安全」 ・交通事故防止における個人の取り組みと交通環境の整備について ・交通事故における3つの責任について					
	2-4「応急手当の意義とその基本」 ・応急手当の意義について ・傷病者を発見したときに、確認・観察するポイントについて	【知識・技能】 ・適切な応急手当は、傷害や疾病の悪化を防いだり、傷病者の苦痛を緩和したりすることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・日常生活で起こる傷害や、熱中症などの疾病の際には、それに応じた体位の確保・止血・固定などの基本的な応急手当の方法や手順があることを、実習を通して理解し、応急手当ができるようにする。 【思考・判断・表現】 ・応急手当について、習得した知識や技能を事故や災害で生じる傷害や疾病に関連付けて、悪化防止のための適切な方法に応用している。 【主体的に学習に取り組む態度】 応急手当について、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
	2-5「日常的な応急手当」 ・日常的なけがや熱中症の応急手当の手順や方法について ・日常的なけがや熱中症の応急手当の実習					
	2-6「心肺蘇生法」 ・心肺蘇生法の方法と手順について ・心肺蘇生法の実習					
定期考査			○	○		1
						合計
						39