

年間授業計画

上水 高等学校 令和8年度（1年次用） 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 年次 A～F 組

使用教科書：（ 現代高等保健体育 ）

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・安全について理解を深めるとともに、技能を身につけるようにする。

【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、目的や状況に応じて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、明るく豊かな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、技能を身につけるようにする。	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、明るく豊かな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
一 学 期	（知識） 年間の保健で学習していく内容について理解できるようにする。今後の授業の展開方法について理解できている。 （思考力・判断力・表現力） 年間の保健で学習する内容について他の人に説明できるようにする。 （主体的に学習に取り組む態度） オリエンテーションに主体的に取り組んでいる。	オリエンテーション	（知識） 年間の保健の学習する内容、今後の授業展開の方法について理解できている。 （思考力・判断力・表現力） 年間の保健の学習する内容、今後の授業展開の方法などを説明することができる。 （主体的に学習に取り組む態度） オリエンテーションについて主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	1
	（知識） 安全な社会生活について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通じて理解できるようにする。 （思考力・判断力・表現力） 安全な社会生活に関わる事象や情報から課題を発見し、自他や社会の危険の予測を基に、危険を回避する方法を選択し、安全な社会の実現に向けてそれらを説明できるようにする。 （主体的に学習に取り組む態度） 安全な社会生活の学習について、主体的に取り組むことができるようにする。	安全な社会生活 事故の現状と発生要因 安全な社会の形成 交通における安全	（知識） 安全な社会づくりには、環境を整備とそれに応じた個人の取り組みが必要であること。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、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を理解できている。 （思考力・判断力・表現力） 交通安全について習得した知識を基に、事故につながる危険を予測し回避するための自他や社会の取り組みを評価できている。 （主体的に学習に取り組む態度） 安全な社会生活の学習について、主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	4
	（知識） 現代社会と健康について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して理解できるようにする。 （思考力・判断力・表現力） 現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法に関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明できるようになる。 （主体的に学習に取り組む態度） 現代社会と健康の学習について、市主体的に取り組むことができるようにする。	現代社会と健康 健康の考え方と成り立ち 私たちの健康の姿	（知識） 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。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ている。 （思考力・判断力・表現力） 国民の健康課題について、我が国の健康水準の向上や疾病構造の変化に関するデータや資料に基づいて分析し、生活の質の向上に向けた課題解決の方法をヘルスプロモーションの考え方を踏まえて整理できている。 （主体的に学習に取り組む態度） 現代社会と健康の学習について、主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	3
	（知識） 現代社会と健康について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して理解できるようにする。 （思考力・判断力・表現力） 現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法に関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明できるようになる。 （主体的に学習に取り組む態度） 現代社会と健康の学習について、市主体的に取り組むことができるようにする。	現代社会と健康 生活習慣病の予防と回復 がんの要因と予防 がんの治療と回復	（知識） 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を理解できている。 （思考力・判断力・表現力） 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り組みや社会的な対策を整理できている。 （主体的に学習に取り組む態度） 現代社会と健康の学習について、主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	5

	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
	（知識） 上記で学習した内容を理解できるようにする。 （思考力・判断力・表現力） 上記で学習した内容を説明できるようにする。 （主体的に学習に取り組む態度） 考查に主体的に取り組めるようにする。	第2回 定期考查	（知識） 上記で学習した内容を理解できている。 （思考力・判断力・表現力） 上記で学習した内容を説明できている。 （主体的に学習に取り組む態度） 考查に主体的に取り組めている。	○	○	○	1
	（知識） 現代社会と健康について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して理解できるようにする。 （思考力・判断力・表現力） 現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明できるようにする。 （主体的に学習に取り組む態度） 現代社会と健康の学習について、市主体的に取り組むことができるようにする。	現代社会と健康 運動と健康 食事と健康 休養・睡眠と健康	（知識） 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を理解できている。 （思考力・判断力・表現力） 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り組みや社会的な対策を整理できている。 （主体的に学習に取り組む態度） 現代社会と健康の学習について、主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	3
	（知識） 現代社会と健康について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して理解できるようにする。 （思考力・判断力・表現力） 現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明できるようにする。 （主体的に学習に取り組む態度） 現代社会と健康の学習について、市主体的に取り組むことができるようにする。	現代社会と健康 喫煙と健康 飲酒と健康 薬物乱用と健康	（知識） 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ってはならない。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を理解している。 （思考力・判断力・表現力） 喫煙、飲酒、薬物乱用の防止について、我が国のこれまでの取り組みを個人への働きかけと社会環境への対策の面から分析したり、諸外国と比較したりして、防止策を評価することができる。 （主体的に学習に取り組む態度） 現代社会と健康の学習について、主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	4
二 学 期	（知識） 現代社会と健康について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して理解できるようにする。 （思考力・判断力・表現力） 現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明できるようにする。 （主体的に学習に取り組む態度） 現代社会と健康の学習について、市主体的に取り組むことができるようにする。	現代社会と健康 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） 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、心身の不調に気づくことが重要であること。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を理解している。 （思考力・判断力・表現力） 精神疾患の予防と回復について、習得した知識を基に心身の健康を保ち、不調に早く気付くために必要な個人の取り組みや社会的な対策を整理することができる。 （主体的に学習に取り組む態度） 現代社会と健康の学習について、主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	3
	（知識） 現代社会と健康について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して理解できるようにする。 （思考力・判断力・表現力） 現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明できるようにする。 （主体的に学習に取り組む態度） 現代社会と健康の学習について、市主体的に取り組むことができるようにする。	現代社会と健康 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） 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。その予防には、個人の取り組み及び社会的な対策を行う必要があることを理解している。 （思考力・判断力・表現力） 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について、事例を通して整理し、感染リスクを軽減するための個人の取り組み及び社会的な対策を応用することができる。 （主体的に学習に取り組む態度） 現代社会と健康の学習について、主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	4

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価標準	知	思	態	配当 時数
三 学 期	（知識） 上記で学習した内容を理解できるようにする。 （思考力・判断力・表現力） 上記で学習した内容を説明できるようにする。 （主体的に学習に取り組む態度） 考查に主体的に取り組めるようにする。	第4回 定期考查	（知識） 上記で学習した内容を理解できている。 （思考力・判断力・表現力） 上記で学習した内容を説明できている。 （主体的に学習に取り組む態度） 考查に主体的に取り組めている。	○	○	○	1
	（知識） 現代社会と健康について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して理解できるようにする。 （思考力・判断力・表現力） 現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明できるようになる。 （主体的に学習に取り組む態度） 現代社会と健康の学習について、主体的に取り組むことができるようにする。	現代社会と健康 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） 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。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ている。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を理解している。 （思考力・判断力・表現力） 国民の健康課題について、我が国の健康水準の向上や疾病構造の変化に関するデータや資料に基づいて分析し、生活の質の向上に向けた課題解決の方法をヘルスプロモーションの考え方を踏まえて整理できている。 （主体的に学習に取り組む態度） 現代社会と健康の学習について、主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	4
	（知識） 安全な社会生活について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通じて理解できるようにする。 （思考力・判断力・表現力） 安全な社会生活に関わる事象や情報から課題を発見し、自他や社会の危険の予測を基に、危険を回避する方法を選択し、安全な社会の実現に向けてそれらを説明できるようにする。 （主体的に学習に取り組む態度） 安全な社会生活の学習について、主体的に取り組むことができるようにする。	安全な社会生活 応急手当の意義とその基本 日常的な応急手当 心肺蘇生法	（知識） 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ことがあることから速やかに行う必要があることを理解している。 （思考力・判断力・表現力） 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を応用することができる。 （主体的に学習に取り組む態度） 安全な社会生活の学習について、主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	5
	（知識） 上記で学習した内容を理解できるようにする。 （思考力・判断力・表現力） 上記で学習した内容を説明できるようにする。 （主体的に学習に取り組む態度） 考查に主体的に取り組めるようにする。	第5回 定期考查	（知識） 上記で学習した内容を理解できている。 （思考力・判断力・表現力） 上記で学習した内容を説明できている。 （主体的に学習に取り組む態度） 考查に主体的に取り組めている。	○	○	○	1
							合計 39