

東京都立葛飾総合高等学校 令和8年度 保健 年間授業計画

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 A組～ E組
 教科担当者：（A組：齋藤）（B組：岡部）（C組：齋藤）（D組：畠中）（E組：畠中）
 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】 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

【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】
個人生活および社会生活における健康・安全に関する諸問題について理解し、技能を習得する。	生涯を通じる健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、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、それらを説明することができるようにする。	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、明るく豊かで活力のある生活を営む態度を身に付けることができる。

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
<ul style="list-style-type: none"> ・さまざまな健康の考え方について例をあげて説明できる。 ・健康を成り立たせている要因について例をあげて説明できる。 ・わが国の健康水準の変化とその背景について説明できる。 ・わが国の現在の健康問題について例をあげて説明できる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・指導事項 1-1 健康の考え方と成り立ち 1-2 私たちの健康のすがた ・教材 教科書 副教材：「現代高等保健体育ノート」 ※適宜ワークシートを配付し使用する。 	<ul style="list-style-type: none"> 【知識・技能】 学習内容について理解したことを発言したり記述したりしている。 【思考・判断・表現】 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。 【主体的に学習に取り組む態度】 学習内容について主体的にねばり強く学習に取り組もうとしている。 	○	○	○	2
<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病の種類と要因について説明できる。 ・生活習慣病の一次予防、二次予防について例をあげて説明できる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・指導事項 1-3 生活習慣病の予防と回復 ・教材 教科書 副教材：「現代高等保健体育ノート」 ※適宜ワークシートを配付し使用する。 	<ul style="list-style-type: none"> 【知識・技能】 学習内容について理解したことを発言したり記述したりしている。 【思考・判断・表現】 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。 【主体的に学習に取り組む態度】 学習内容について主体的にねばり強く学習に取り組もうとしている。 	○	○	○	1
<ul style="list-style-type: none"> ・がんの種類や原因について説明できる。 ・がんの一次予防と二次予防について例をあげて説明できる。 ・がんのおもな治療法や緩和ケアについて説明できる。 ・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説明できる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・指導事項 1-4 がんの原因と予防 1-5 がんの治療と回復 ・教材 教科書 副教材：「現代高等保健体育ノート」 ※適宜ワークシートを配付し使用する。 	<ul style="list-style-type: none"> 【知識・技能】 学習内容について理解したことを発言したり記述したりしている。 【思考・判断・表現】 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。 【主体的に学習に取り組む態度】 学習内容について主体的にねばり強く学習に取り組もうとしている。 	○	○	○	4
<ul style="list-style-type: none"> ・健康と運動の関係について説明できる。 ・目的に応じた健康的な運動のしかたについて例をあげて説明できる。 ・食事と健康の関係について説明できる。 ・健康的な食事のとり方について説明できる。 ・健康と休養の関係及び適切な休養のとり方について説明できる。 ・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説明できる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・指導事項 1-6 運動と健康 1-7 食事と健康 1-8 休養・睡眠と健康 ・教材 教科書 副教材：「現代高等保健体育ノート」 ※適宜ワークシートを配付し使用する。 	<ul style="list-style-type: none"> 【知識・技能】 学習内容について理解したことを発言したり記述したりしている。 【思考・判断・表現】 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。 【主体的に学習に取り組む態度】 学習内容について主体的にねばり強く学習に取り組もうとしている。 	○	○	○	4
定期考査			○	○		1

