

清瀬 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～7組

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：

- 【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	A 現代社会と健康 【知識及び技能】健康の考え方についての課題を理解し、その解決を目指した活動を通して、国民の健康課題についての知識及び技能を身に付ける。 【思考力、判断力、表現力等】国民の健康課題に関連する内容について、知識を基に改善策を考え、的確に他者に伝えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】明るく豊かな生活を営む態度を身に付けるため、授業内容を自分自身に置き換えて学びを深めることができる。	・健康の考え方と成り立ち ・私たちの健康の姿 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】・健康についての多様な考え方を身に付け、例を挙げて説明できる。・わが国の健康水準の変化とその背景を理解し、新たな健康課題を整理することができる。 【思考・判断・表現】・様々な健康の考え方や健康の成立要因について身近な例を挙げる事ができる。・わが国の健康水準の変化とその背景や健康問題について、新たな視点で考えることができる。・習得した知識を基に、自分や家族の健康について考え、表現することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】・板書内容等を理解し、工夫して記録を残している。・端末を活用し、テーマにそった調べ学習に取り組める。・他者の意見を傾聴し、自分の意見を再考しようとする。	○	○	○	3	
	B 現代社会と健康 【知識及び技能】生活習慣病の予防と回復やがんの原因と予防について理解し、その解決を目指した活動を通して、知識及び技能を身に付ける。 【思考力、判断力、表現力等】生活習慣病に関連する内容について、知識を基に改善策を考え、的確に他者に伝えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】明るく豊かな生活を営む態度を身に付けるため、授業内容を自分自身に置き換えて学びを深めることができる。	・生活習慣病の予防と回復 ・がんの原因と予防 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】・生活習慣病の予防と回復についての理解を深め、健康的な生活習慣について例を挙げて説明できる。・がんの原因と予防についての理解を深め、がんを予防するための対策を整理することができる。 【思考・判断・表現】・生活習慣病の予防と回復について、身近な例を挙げる事ができる。・生活習慣病の予防とがんの原因と予防について関連させて考え、新たな視点でまとめることができる。・習得した知識を基に、自分や家族の健康について考え、表現することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】・板書内容等を理解し、工夫して記録を残している。・端末を活用し、テーマにそった調べ学習に取り組める。・他者の意見を傾聴し、自分の意見を再考しようとする。	○	○	○	4	
	定期考査							
	C 現代社会と健康 【知識及び技能】がんの治療と回復についての課題を理解し、その解決を目指した活動を通して、知識及び技能を身に付ける。 【思考力、判断力、表現力等】がんの治療と回復や運動と健康に関連する内容について、知識を基に改善策を考え、的確に他者に伝えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】明るく豊かな生活を営む態度を身に付けるため、授業内容を自分自身に置き換えて学びを深めることができる。	・がんの治療と回復 ・運動と健康 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】・がんの治療と回復についての理解を深め、主な治療法や緩和ケア及び検査の普及などの社会的な対策について説明できる。・運動と健康についての理解を深め、目的に応じた健康的な運動のしかたについて例を挙げて整理することができる。 【思考・判断・表現】・がんの治療と回復について、いくつかの事例を基にした健康な改善策を考え、新たな視点でまとめることができる。・習得した知識を基に、自分や家族の健康について考え、表現することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】・板書内容等を理解し、工夫して記録を残している。・端末を活用し、テーマにそった調べ学習に取り組める。・他者の意見を傾聴し、自分の意見を再考しようとする。	○	○	○	4	
2 学 期	D 現代社会と健康 【知識及び技能】食事と健康及び休養や睡眠と健康についての課題を理解し、その解決を目指した活動を通して、知識及び技能を身に付ける。 【思考力、判断力、表現力等】食事と健康及び休養や睡眠と健康に関連する内容について、知識を基に改善策を考え、的確に他者に伝えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】明るく豊かな生活を営む態度を身に付けるため、授業内容を自分自身に置き換えて学びを深めることができる。	・食事と健康 ・休養・睡眠と健康 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】・食事と健康についての理解を深め、健康的な食事のとり方について説明できる。・休養及び睡眠と健康についての理解を深め、適切な休養のとり方や健康に良い睡眠のとり方について例を挙げて説明することができる。 【思考・判断・表現】・食事と健康について、自分の食生活を客観的に振り返り健康的な改善策を考えることができる。・休養及び睡眠と健康について、自己の生活習慣の課題に気づき、新たな視点でまとめることができる。・習得した知識を基に、自分や家族の健康について考え、表現することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】・板書内容等を理解し、工夫して記録を残している。・端末を活用し、テーマにそった調べ学習に取り組める。・他者の意見を傾聴し、自分の意見を再考しようとする。	○	○	○	3	
	定期考査			○	○		1	
	E 現代社会と健康 【知識及び技能】喫煙や飲酒、薬物乱用と健康についての課題を理解し、その解決を目指した活動を通して、知識及び技能を身に付ける。 【思考力、判断力、表現力等】喫煙や飲酒、薬物乱用と健康に関連する内容について、知識を基に改善策を考え、的確に他者に伝えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】明るく豊かな生活を営む態度を身に付けるため、授業内容を自分自身に置き換えて学びを深めることができる。	・喫煙と健康 ・飲酒と健康 ・薬物乱用と健康 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】・喫煙及び飲酒と健康についての理解を深め、喫煙や飲酒によって引き起こされる害や個人及び社会的な対策について説明できる。・薬物乱用と健康についての理解を深め、薬物乱用の負の影響について例を挙げて説明することができる。 【思考・判断・表現】・喫煙及び飲酒と健康について、いくつかの事例を基にした健康な改善策を考え、新たな視点でまとめることができる。・習得した知識を基に、自分や家族の健康について考え、表現することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】・板書内容等を理解し、工夫して記録を残している。・端末を活用し、テーマにそった調べ学習に取り組める。・他者の意見を傾聴し、自分の意見を再考しようとする。	○	○	○	6	
F 現代社会と健康 【知識及び技能】精神疾患の特徴や予防及び回復についての課題を理解し、その解決を目指した活動を通して、知識及び技能を身に付ける。 【思考力、判断力、表現力等】精神疾患の特徴や予防及び回復に関連する内容について、知識を基に改善策を考え、的確に他者に伝えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】明るく豊かな生活を営む態度を身に付けるため、授業内容を自分自身に置き換えて学びを深めることができる。	・精神疾患の特徴 ・精神疾患の予防 ・精神疾患からの回復 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】・精神疾患の特徴や予防についての理解を深め、発病の要因や予防策について説明できる。・精神疾患からの回復についての理解を深め、治療や回復のために必要な社会環境について例を挙げて説明することができる。 【思考・判断・表現】・精神疾患の特徴や予防について、いくつかの事例を基にした生活の注意点を考えることができる。・精神疾患からの回復について、治療や支援及び社会環境の整備に関する要点を整理し、新たな視点でまとめることができる。・習得した知識を基に、自分や家族の健康について考え、表現することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】・板書内容等を理解し、工夫して記録を残している。・端末を活用し、テーマにそった調べ学習に取り組める。・他者の意見を傾聴し、自分の意見を再考しようとする。	○	○	○	6		
定期考査				○	○		1	

