

都立小平 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 A 組～ G 組

使用教科書：（ 新高等保健体育 改訂版 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・安全について理解するとともに、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)現代社会と健康 (ア)健康の考え方 【知識及び技能】 健康課題について、各種の指標や疾病構造の変化を通して理解できるようにする。適切な意思決定や行動選択により、リスク軽減するとともに、自らの健康を適切に管理することが必要で、健康づくりが重要であることを理解する。 【思考力、判断力、表現力】 健康における事象や情報などについて、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する。 【学びに向かう力、人間性等】 現代社会における個人及び集団の健康について、健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、活力ある生活を営む態度を養う。	【指導項目】 ・日本における健康課題の変遷 ・健康の考え方と成り立ち ・ヘルスプロモーションと健康に関わる環境づくり ・健康に関する意思決定・行動選択 【教材】 ・タブレットPC ・教科書 ・学習プリント 【一人1台端末の活用】 ・振り返りやまとめ (Classi) ・調べ学習	【知識及び技能】 健康課題について、理解を深めるとともに適切な意思決定・行動選択をすることができる。 【思考力、判断力、表現力】 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、それらを表現している。 【主体的に取り組む態度】 ・授業に取り組む姿勢及び態度 ・授業中の発言など ・課題への取組、課題提出状況、小テストなど	○	○	○	5
	1)現代社会と健康 (イ)現代の感染症とその予防 【知識及び技能】 時代や地域によって自然環境や社会環境の影響を受け、発生や流行に違いが見られることやリスク軽減・予防するには、社会的な対策とともに、個人の取組が必要であることを理解する。 【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、感染のリスクを軽減するための個人の取組及び社会的な対策に応用することができる。 【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。	【指導項目】 ・現代における感染症の問題 ・感染症の予防 ・性感染症・エイズとその予防 【教材】 ・タブレットPC ・教科書 ・学習プリント 【一人1台端末の活用】 ・振り返りやまとめ (Classi) ・調べ学習	【知識及び技能】 感染症について、理解を深めるとともに個人・社会の取組を理解している。 【思考力、判断力、表現力】 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、それらを表現している。 【主体的に取り組む態度】 ・授業に取り組む姿勢及び態度 ・授業中の発言など ・課題への取組、課題提出状況、小テストなど	○	○	○	4
	1)現代社会と健康 (ウ)生活習慣病などの予防と回復 ・予防と回復 ・身体活動、運動と健康 【知識及び技能】 リスク軽減・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信することが必要であると理解する。 【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組や社会的な対策を整理できる。 【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。	【指導項目】 ・生活習慣病の予防と回復 ・身体活動・運動と健康 【教材】 ・タブレットPC ・教科書 ・学習プリント 【一人1台端末の活用】 ・振り返りやまとめ (Classi) ・調べ学習	【知識及び技能】 生活習慣病について、理解を深めるとともに生涯にわたって健康的な生活を続けるための知識を理解している。 【思考力、判断力、表現力】 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、それらを表現している。 【主体的に取り組む態度】 ・授業に取り組む姿勢及び態度 ・授業中の発言など ・課題への取組、課題提出状況、小テストなど	○	○	○	2
	定期考査			○	○		1
	1)現代社会と健康 (ウ)生活習慣病などの予防と回復 ・食事と健康 ・休養、睡眠と健康 ・がんの予防と回復 【知識及び技能】 リスク軽減・予防には、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信することが必要であると理解する。 【思考力、判断力、表現力】 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。	【指導項目】 ・食事と健康 ・休養・睡眠と健康 ・がんの予防と回復 【教材】 ・タブレットPC ・教科書 ・学習プリント 【一人1台端末の活用】 ・振り返りやまとめ (Classi) ・調べ学習	【知識及び技能】 生活習慣病について、理解を深めるとともに生涯にわたって健康的な生活を続けるための知識を理解している。 【思考力、判断力、表現力】 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、それらを表現している。 【主体的に取り組む態度】 ・授業に取り組む姿勢及び態度 ・授業中の発言など ・課題への取組、課題提出状況、小テストなど	○	○	○	7

合計
39