都立南平 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　１組～　８組

教科担当者：

使用教科書：（ 新高等保健体育（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、技能を身に付けられるようにする。

【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】
・自他の健康課題について，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を理解する。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を理解している。 ・健康の保持増進に必要な要素を理解し、実践できる。	・自他の健康について，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。	・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。

	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	○体のつくりとはたらき 【知識及び技能】 体の動きはどのような仕組みで開始され、持続していくのか理解すること。 【思考力、判断力、表現力等】 効率的な動きのメカニズムについて思考し、自他の考えを他者に伝える。 【学びに向かう力、人間性等】 体のつくりとはたらきについての学習に自主的に取り組む。	・骨、筋肉、関節のしくみと役割。 ・体力トレーニング。 ・体循環	【知識・技能】 骨、筋肉、関節の構造を理解し、発言したり、書き出したりできる。 【思考・判断・表現】 骨、筋肉、関節について理解するとともに、それらが運動やスポーツ時にどのように働いているか思考したり判断し、自他の考えを他者に伝える。 【学びに向かう力、人間性等】 体のつくりとはたらきについての学習に自主的に取り組んでいる。	○	○	○	4
	○応急手当の意義と救急医療体制 ○心肺蘇生法 【知識及び技能】 心肺蘇生法の意義や方法、手順について理解する。 ・日常生活で起こるケガの基本的な応急手当の方法を理解し、できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 救急医療体制の課題を見付け、自分たちにできることを思考し判断し、他者の考えを伝える。 【学びに向かう力、人間性等】 日常生活で起こるケガの対処方法や心肺蘇生法についての学習に主体的に取り組む。	・救急医療体制の現状 ・心肺蘇生 ・日常的なケガの応急手当　等	【知識・技能】 単元について現状、問題点、対策に理解していることを発言したり、書き出したりできる。 【思考・判断・表現】 自他や社会の課題を発見している。 見つけた課題について発表等を通して表現することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 実生活で活用できるようにするために、ケガの対処方法などに主体的に取り組んでいる。	○	○	○	4
	○健康の考えと成り立ち 【知識及び技能】 現代社会と健康について理解を深める。 【思考力、判断力、表現力等】 健康を支える環境づくりに関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して解決方法を思考し判断するとともに、それらを表現すること。 【学びに向かう力、人間性等】 理解した内容から、課題を発見し、思考、判断し他者にわかりやすく伝える表現活動に積極的に取り組もうとしている。	・健康の考え方 ・国民の健康課題 ・主体と環境の相互作用	【知識・技能】 単元について現状、問題点、対策に理解していることを発言したり、書き出したりできる。 【思考・判断・表現】 自他や社会の課題を発見している。 見つけた課題について発表等を通して表現することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 理解した単元から課題を発見し、思考、判断し他者にわかりやすく伝える表現活動に積極的に取り組もうとしている。	○	○	○	1
	○ヘルスプロモーションと健康に関わる環境づくり 【知識及び技能】 現代社会と健康について理解を深める。 【思考力、判断力、表現力等】 健康を支える環境づくりに関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して解決方法を思考し判断するとともに、それらを表現すること。 【学びに向かう力、人間性等】 理解した内容から、課題を発見し、思考、判断し他者にわかりやすく伝える表現活動に積極的に取り組もうとしている。	・ヘルスプロモーションの考え方 ・自然環境と社会環境 ・健康課題を是正する助け合いについて ・ヘルスプロモーションの活動事例について	【知識・技能】 単元について現状、問題点、対策に理解していることを発言したり、書き出したりできる。 【思考・判断・表現】 自他や社会の課題を発見している。 見つけた課題について発表等を通して表現することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 理解した単元から課題を発見し、思考、判断し他者にわかりやすく伝える表現活動に積極的に取り組もうとしている。	○	○	○	1
	定期考査（1学期期末）			○	○		1
２学期・３学期	○課題研究発表 【知識・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付けるようにする。 【思考・判断・表現】 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。 【学びに向かう姿勢、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態度を養う。	・現代社会の抱える健康について、自己の課題及びそれを取り巻く環境についての課題を発見させ、互いに発表し合う。 ・他者の発表を聞いて、調べた課題に対する考えを深める。 ・一人一台端末を利用し、調べ学習をし、レポートの作成をする。	【知識・技能】 現代社会における健康課題について理解している。 【思考・判断・表現】 さまざまな健康課題について、自分の考えを伝えたり、他者の考えを聞いて、課題を多角的に捉えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】 調べ学習や発表に向けて積極的に取り組もうとしている。	○	○	○	23
	定期考査（2学期期末）			○	○		1
							合計 35