

南葛飾高等学校 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～ 6組

使用教科書：（ 第一学習社 高等学校保健体育改訂版 ）

教科・科目の目標

【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、技能を身に付けさせる。

【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ことができるようにする。

【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もうとすることができる。

科目 0

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、技能を身に付けている。	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しているとともに、目的や状況に応じて他者に伝えている。	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、明るく豊かで活力ある生活を営むための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	オリエンテーション 1 単元 現代社会と健康 1 健康の考え方	・さまざまな健康の考え方について学習する。 ・健康を成り立たせている要因について学習する。	(知)健康水準及び疾病構造の変化には、社会の状況が関わっていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 (思)健康の考え方について、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している。 (主)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。	○	○	○	4	
	2 健康の保持増進とヘルスプロモーション	・わが国の健康水準の変化とその背景について学習する。 ・わが国の現在の健康問題について学習する。	(知)生活習慣病などの予防と回復には、個人の取組とともに、健康診断やがん検診の普及、正しい情報の発信など社会的な対策が必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 (思)生活習慣病などの予防と回復について、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している。 (主)生活習慣病とその予防について、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。	○	○	○		3
	3 現代の感染症とその予防	・生活習慣病の種類と要因について学習する。 ・生活習慣病の一次予防、二次予防について学習する。	(知)がん、脳血管疾患、虚血性心疾患、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などを適宜取り上げ、これらの生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、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診することが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 (思)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している。 (主)生活習慣病とその予防について、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。	○	○	○	3	
	4 感染症（性感染症含）とその予防	・がんの種類や原因について学習する。 ・がんの一次予防と二次予防について学習する。	(知)がん、脳血管疾患、虚血性心疾患、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などを適宜取り上げ、これらの生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、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について、理解したことを言ったり書いたりしている。 (思)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している。 (主)生活習慣病とその予防について、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。	○	○	○		3
定期考査	なし						1	
5 生活習慣病などの予防と回復	・がんのおもな治療法や緩和ケアについて学習する。 ・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学習する。	(知)喫煙や飲酒は、生活習慣病などの要因となり心身の健康を損ねること、喫煙や飲酒による健康課題を防止するには、正しい知識の普及、健全な価値観の育成などの個人への働きかけ、及び法的な整備も含めた社会環境への適切な対策が必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。	○	○	○	4		
6 食事と健康	・健康と運動の関係について学習する。	(知)精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物的、または社会的な機能の障害などが原因となり、認知、情動、行動などの不調により、精神活動が不全になった状態であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 (思)・精神疾患の予防と回復について、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している。 (主)精神疾患の予防とその回復について、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。	○	○	○			3
7 健康と運動・休養・睡眠	・食事と健康の関係について学習する。 ・健康的な食事のとり方について学習する。	(知)精神疾患の例をあげ、発病の要因とおもな症状について学習する。 ・現代社会における精神保健の課題について学習する。 ・精神疾患を予防する方法について学習する。 ・精神疾患の早期発見のために必要なことについて学習する。 ・精神疾患の治療について学習する。	○	○	○	3		
8 がんの発生と予防	・健康と休養の関係及び適切な休養のとり方について学習する。 ・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学習する。	・精神疾患の適切な治療や回復について学習する。						1
定期考査							1	
2 学期	9 喫煙と健康	・喫煙者やその周囲の人に起こる害について学習する。 ・喫煙対策について学習する。	(知)精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物的、または社会的な機能の障害などが原因となり、認知、情動、行動などの不調により、精神活動が不全になった状態であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 (思)・精神疾患の予防と回復について、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している。 (主)精神疾患の予防とその回復について、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。	○	○	○		4
	10 飲酒と健康	・飲酒による健康への短期的と長期的影響について学習する。	(知)精神疾患の例をあげ、発病の要因とおもな症状について学習する。 ・現代社会における精神保健の課題について学習する。 ・精神疾患を予防する方法について学習する。 ・精神疾患の早期発見のために必要なことについて学習する。 ・精神疾患の治療について学習する。	○	○	○	3	
	11 薬物乱用と健康	・飲酒による健康問題に対する個人や社会環境への対策について学習する。	・精神疾患の適切な治療や回復について学習する。					
	12 精神疾患の予防と回復	・精神疾患の例をあげ、発病の要因とおもな症状について学習する。 ・現代社会における精神保健の課題について学習する。 ・精神疾患を予防する方法について学習する。 ・精神疾患の早期発見のために必要なことについて学習する。 ・精神疾患の治療について学習する。						
13 脳と神経の働き	・健康と休養の関係及び適切な休養のとり方について学習する。 ・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学習する。							
14 欲求不満と適応規制								

2 学 期	15心の健康と精神疾患 16精神疾患の予防と回復のために 17ストレスへの対処法	<ul style="list-style-type: none"> ・精神疾患の例をあげ、発病の要因とおもな症状について学習する。 ・現代社会における精神保健の課題について学習する。 ・精神疾患を予防する方法について学習する。 ・精神疾患の早期発見のために必要なことについて学習する。 ・精神疾患の治療について学習する。 ・精神疾患の適切な治療や回復について学習する。 	<p>(知)精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物的、または社会的な機能の障害などが原因となり、認知、情動、行動などの不調により、精神活動が不全になった状態であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>(思)・精神疾患の予防と回復について、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している。</p> <p>(主)精神疾患の予防とその回復について、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。</p>	○	○	○	3	
	2単元 安全な社会生活 1 事故の現状と発生要因 2 安全な社会の形成 3 交通における安全	<ul style="list-style-type: none"> ・事故の実態と被害の実態について学習する。 ・事故の発生には人的要因と環境要因が関連していることについて学習する。 ・安全のために必要な個人の行動について学習する。 ・すべての人たちの安全を確保するために必要な環境整備について学習する。 ・交通事故防止における個人の取り組みと交通環境の整備について学習する。 ・交通事故における責任について学習する。 	<p>(知)交通事故を防止するには、自他の生命を尊重するとともに、自分自身の心身の状態や周りの環境、車両の特性などを把握すること、及び個人の適切な行動、交通環境の整備が必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>(思)安全な社会づくりについて、安全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している。</p> <p>(主)安全な社会づくりについて、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。</p>	○	○	○	3	
	定期考査			○	○		1	
3 学 期	単元 運動やスポーツの効果的な学習 1 スポーツの技術と技能 2 運動技能の上達課程 3 運動課題の解決方法	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ場面での効果的な練習方法等を学習する。 ・技術と技能の違いや場面による練習計画の立て方を学習する。 ・安全にスポーツを行い豊かな生活を過ごす個人の行動について学習する。 ・生涯スポーツにかかわる自らの行動選択や健康的な運動を学習する。 ・持久走授業などと結び付け、自らの生活向上のためのスポーツを環境について学習する。 ・運動の楽しさを身につけて、生涯豊かに生きていく課題解決方法を学習する。 	<p>(知)スポーツ場面での運動技能の上達課程について学習することで、自分の生活の中での運動スキルを確立する方法を身につけることができる。</p> <p>(思)スポーツ場面を通じて、自分の生活を豊かにする方法を探求しながら自他への協力や社会の課題を発見している。</p> <p>(主)安全な環境づくりについて、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。</p>	○	○	○	3	
	4 応急手当の意義とその基本 5 日常的な応急手当 6 心肺蘇生法	<ul style="list-style-type: none"> ・応急手当の意義について学習する。 ・傷病者を発見したときに、確認・観察するポイントについて学習する。 ・日常的なけがや熱中症の応急手当の手順や方法について学習する。 ・心肺蘇生法の方法と手順について学習する。 	<p>(知)自他の生命や身体を守り、不慮の事故災害に対応できる社会をつくるには、一人一人が適切な連絡・通報や運搬も含む応急手当の手順や方法を身につけるとともに、自ら進んで行う態度が必要であること、さらに、社会の救急体制の整備を進めること、救急体制を適切に利用することが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>(思)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に応用している。</p> <p>(主)応急手当について、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。</p>	○	○	○	3	
	定期考査			○	○		1	
							合計	35