

# 高等学校 令和5年度 教科

# 保健体育

# 科目 保健1

教科：保健体育

科目：保健1

単位数：1 単位

対象年次：1 年次（再履修除く）

教科担当者：① 井谷 享 ② 中野 由美 ③ 小湊 明日海 ④ 佐々木 智啓 ⑤ 金元 玲奈 ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱

使用教科書：（大修館書店「現代高等保健体育」 補助教材：大修館書店「ステップアップ高校スポーツ」）

教科 保健体育 の目標：心と体を一体としてとらえ、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的、計画的な実践を通して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる。

【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1 の目標：「健康とは何か」を考え、「わが国の健康問題」を身近な問題として捉える中で、自己の生活習慣や生活環境を見直して、心身ともに健康な生活を送る知識と能力を養う。

【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単元 01 健康の考え方や成り立ち 【知識及び技能】国民の健康課題や健康の考え方は、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や、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する。 【思考力、判断力、表現力等】現代社会と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整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして考えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】現代社会と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などについて、自他や社会の課題を発見しようとしている。	【指導事項】 ・さまざまな健康の考え方 ・健康を成り立たせている要因 【教材等】 ・教科書 ・ノート ・プリント ・個人用ICT端末	【知識・技能】国民の健康課題や健康の考え方は、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や、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、言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】現代社会と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整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして考え、説明することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】現代社会と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などについて、自他や社会の課題を発見する学習に主体的に取り組んでいる。	○	○	○	2
1単元 02 私たちの健康のすがた 【知識及び技能】健康水準の向上、疾病構造の変化に伴い、個人や集団の健康についての考え方も変化してきていることについて理解する。 【思考力、判断力、表現力等】わが国における健康水準の変化とその背景についてや、わが国の現在の健康問題などについて整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして考えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】わが国における健康水準の変化とその背景についてや、わが国の現在の健康問題などについて、自他や社会の課題を発見しようとしている。	【指導事項】 ・わが国における健康水準の変化とその背景 ・わが国の現在の健康問題 【教材等】 ・教科書 ・ノート ・プリント ・個人用ICT端末	【知識・技能】健康水準の向上、疾病構造の変化に伴い、個人や集団の健康についての考え方も変化してきていることについて理解し、言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】わが国における健康水準の変化とその背景についてや、わが国の現在の健康問題などについて個人及び社会生活と関連付けたりして考え、説明することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】わが国における健康水準の変化とその背景についてや、わが国の現在の健康問題などについて、自他や社会の課題を発見する学習に主体的に取り組んでいる。	○	○	○	2
小テスト				○	○	0.5
1単元 03 生活習慣病の予防と回復 【知識及び技能】健康の保持増進と生活習慣病などの予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践や疾病の早期発見、及び社会的な対策が必要であることについて理解する。 【思考力、判断力、表現力等】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、整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして考えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】生活習慣病などの予防と回復について、自他や社会の課題を発見しようとしている。	【指導事項】 ・生活習慣病の種類と要因 ・生活習慣病の一次予防、二次予防 【教材等】 ・教科書 ・ノート ・プリント ・個人用ICT端末	【知識・技能】健康の保持増進と生活習慣病などの予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践や疾病の早期発見、及び社会的な対策が必要であることについて理解し、言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】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、個人及び社会生活と関連付けたりして考え、説明することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】生活習慣病などの予防と回復について、自他や社会の課題を発見する学習に主体的に取り組んでいる。	○	○	○	2
1単元 07 食事と健康 【知識及び技能】健康の保持増進と生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、適切な食生活を続ける必要があることについて理解する。 【思考力、判断力、表現力等】食事と健康の関係や、健康的な食事のとり方などについて整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして考えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】食事と健康の関係や、健康的な食事のとり方などについて、個人及び社会生活と関連付けて、自他や社会の課題を発見しようとしている。	【指導事項】 ・食事と健康の関係 ・健康的な食事のとり方 【教材等】 ・教科書 ・ノート ・プリント ・個人用ICT端末	【知識・技能】健康の保持増進と生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、適切な食生活を続けることが必要であることについて理解し、言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】食事と健康の関係についてや、健康的な食事のとり方などについて、個人及び社会生活と関連付けたりして考え、説明することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】食事と健康の関係についてや、健康的な食事のとり方などについて、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習に主体的に取り組んでいる。	○	○	○	2
小テスト				○	○	0.5

1  
学  
期

<p>1単元 08 休養・睡眠と健康</p> <p>【知識及び技能】健康の保持増進と生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、適切な休養・睡眠をとる必要があることについて理解する。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】健康と休養の関係及び適切な休養のとり方や、健康と睡眠の関係及び健康によい睡眠のとり方などについて整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして考えることができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】健康と休養の関係及び適切な休養のとり方や、健康と睡眠の関係及び健康によい睡眠のとり方などについて、個人及び社会生活と関連付けて、自他や社会の課題を発見しようとしている。</p> <p>定期考査</p>	<p>【指導事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>健康と休養の関係及び適切な休養のとり方</li> <li>健康と睡眠の関係及び健康によい睡眠のとり方</li> </ul> <p>【教材 等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>教科書</li> <li>ノート</li> <li>プリント</li> <li>個人用ICT端末</li> </ul>	<p>【知識・技能】健康の保持増進と生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、適切な休養・睡眠をとる必要があることについて理解し、言ったり書いたりしている。</p> <p>【思考・判断・表現】健康と休養の関係及び適切な休養のとり方や、健康と睡眠の関係及び健康によい睡眠のとり方などについて、個人及び社会生活と関連付けたりして考え、説明することができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】健康と休養の関係及び適切な休養のとり方や、健康と睡眠の関係によい睡眠のとり方などについて、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習に主体的に取り組んでいる。</p>	○	○	○	2
定期考査			○	○	○	1
<p>1単元 06 運動と健康</p> <p>【知識及び技能】健康の保持増進と生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、適切な運動を続ける必要があることについて理解する。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】健康と運動の関係や、目的に応じた健康的な運動のしかたなどについて整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして考えることができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】健康と運動の関係や、目的に応じた健康的な運動のしかたなどについて、個人及び社会生活と関連付けて、自他や社会の課題を発見しようとしている。</p>	<p>【指導事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>健康と運動の関係</li> <li>目的に応じた健康的な運動のしかた</li> </ul> <p>【教材 等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>教科書</li> <li>ノート</li> <li>プリント</li> <li>個人用ICT端末</li> </ul>	<p>【知識・技能】健康の保持増進と生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、適切な運動を続ける必要があることについて理解し、言ったり書いたりしている。</p> <p>【思考・判断・表現】健康と運動の関係や、目的に応じた健康的な運動のしかたなどについて整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして考え、説明することができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】健康と運動の関係や、目的に応じた健康的な運動のしかたなどについて、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習に主体的に取り組んでいる。</p>	○	○	○	2
<p>1単元 04 がんの原因と予防</p> <p>【知識及び技能】がんには様々な種類があること、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する。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】がんの原因と予防について、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、整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして考えることができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】がんの原因と予防について、個人及び社会生活と関連付けて、自他や社会の課題を発見しようとしている。</p>	<p>【指導事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>がんの種類や原因</li> <li>がんの一次予防と二次予防</li> </ul> <p>【教材 等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>教科書</li> <li>ノート</li> <li>プリント</li> <li>個人用ICT端末</li> </ul>	<p>【知識・技能】がんには様々な種類があること、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、言ったり書いたりしている。</p> <p>【思考・判断・表現】がんの原因と予防について、自他の生活習慣や社会環境と関連付けて考え、説明することができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】がんの原因と予防について、個人及び社会生活と関連付けて、自他や社会の課題を発見する学習に主体的に取り組んでいる。</p>	○	○	○	2
<p>1単元 05 がんの治療と回復</p> <p>【知識及び技能】がんの回復には、様々な治療法があることや、がんの予防と回復には、個人の取組とともに、社会的な対策が必要であることを理解する。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】がんの治療と回復について、習得した知識を基に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、整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして考えることができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】がんの治療と回復について、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ようとしている。</p>	<p>【指導事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>がんのおもな治療法や緩和ケア</li> <li>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</li> </ul> <p>【教材 等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>教科書</li> <li>ノート</li> <li>プリント</li> <li>個人用ICT端末</li> </ul>	<p>【知識・技能】がんの回復には、様々な治療法があることや、がんの予防と回復には、個人の取組とともに、社会的な対策が必要であることを理解し、言ったり書いたりしている。</p> <p>【思考・判断・表現】がんの治療と回復について、習得した知識を基に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について考え、説明することができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】がんの治療と回復について、個人及び社会生活と関連付けて、自他や社会の課題を発見する学習に主体的に取り組んでいる。</p>	○	○	○	2
小テスト				○	○	0.5
<p>1単元 09 喫煙と健康</p> <p>【知識及び技能】喫煙は、生活習慣病などの要因となり心身の健康を損ねること、喫煙による健康課題を防止するには、個人への働きかけ及び社会環境への適切な対策が必要であることを理解する。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】喫煙防止に関する我が国の個人への働きかけと社会環境への対策について、個人及び社会生活と関連付けたりして考えることができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】喫煙者とその周囲の人に起こる害や喫煙対策などについて、個人及び社会生活と関連付けて、自他や社会の課題を発見しようとしている。</p>	<p>【指導事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>喫煙者やその周囲の人に起こる害</li> <li>喫煙対策</li> </ul> <p>【教材 等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>教科書</li> <li>ノート</li> <li>プリント</li> <li>個人用ICT端末</li> </ul>	<p>【知識・技能】喫煙は、生活習慣病などの要因となり心身の健康を損ねること、喫煙による健康課題を防止するには、個人への働きかけ及び社会環境への適切な対策が必要であることを理解し、言ったり書いたりしている。</p> <p>【思考・判断・表現】喫煙に関する我が国の個人への働きかけと社会環境への対策について、個人及び社会生活と関連付けて考え、説明することができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】喫煙者とその周囲の人に起こる害や喫煙対策などについて、個人及び社会生活と関連付けて、自他や社会の課題を発見する学習に主体的に取り組んでいる。</p>	○	○	○	3
小テスト				○	○	0.5
<p>1単元 10 飲酒と健康</p> <p>【知識及び技能】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、飲酒による健康課題を防止するには、個人への働きかけ及び社会環境への適切な対策が必要であることを理解する。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】飲酒防止に関する我が国の個人への働きかけと社会環境への対策について整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして考えることができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】飲酒による健康への短期的影響と長期的影響や、飲酒による健康問題に対する個人や社会環境への対策などについて、個人及び社会生活と関連付けて、自他や社会の課題を発見しようとしている。</p> <p>定期考査</p>	<p>【指導事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>飲酒による健康への短期的影響と長期的影響</li> <li>飲酒による健康問題に対する個人や社会環境への対策</li> </ul> <p>【教材 等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>教科書</li> <li>ノート</li> <li>プリント</li> <li>個人用ICT端末</li> </ul>	<p>【知識・技能】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、飲酒による健康課題を防止するには、個人への働きかけ及び社会環境への適切な対策が必要であることを理解し、言ったり書いたりしている。</p> <p>【思考・判断・表現】飲酒に関する我が国の個人への働きかけと社会環境への対策について、個人及び社会生活と関連付けて考え、説明することができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】飲酒による健康への短期的影響と長期的影響や、飲酒による健康問題に対する個人や社会環境への対策などについて、個人及び社会生活と関連付けて、自他や社会の課題を発見する学習に主体的に取り組んでいる。</p>	○	○	○	2
定期考査			○	○	○	1

2  
学  
期

