

年間授業計画

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

教科担当者：（1組：玉川）（2組：丸山）（3組：玉川）（4組：丸山）（5組：丸山）（6組：丸山）

使用教科書：（現代高校保健体育（大修館書店701））

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な実践を通して、
 ・生涯にわたって計画的に運動に親しむ資質や能力を育てる。
 ・健康の保持増進のための実践力の育成。
 ・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】何を理解しているか。何が出来るか。

【思考力、判断力、表現力等】理解していること・できることをどう使うか。

【学びに向かう力、人間性等】どのように社会・世界と関わり、よりよい人生を送るか。

科目 保健 の目標：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。
 ・生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。

| 【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】 |
|----------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 健康・安全について理解できるようにする。 | 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、他者に伝える力を養う。 | 生涯にわたって健康の保持増進を目指し、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 | ・約束事、年間授業計画、履修未履修、評価基準について説明する。 1単元 現代社会と健康 ・さまざまな健康の考え方について例をあげて説明できる。 ・わが国の健康水準の変化とその背景について説明できる。 | 0. オリエンテーション 1. 健康の考え方と成り立ち 2. 私たちの健康のすがた | ・我が国の死亡率、受療率、平均寿命、健康寿命など各種の指標や疾病構造の変化を通して国民の健康課題について、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・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。 ・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。 | ○ | ○ | ○ | 3 | |
| | ・生活習慣病の種類と要因について説明できる。 ・生活習慣病の一次予防、二次予防について例をあげて説明できる。 ・がんの種類や原因について説明できる。 ・がんの一次予防と二次予防について例をあげて説明できる。 ・がんのおもな治療法や緩和ケアについて説明できる。 | 3. 生活習慣病の予防と回復 4. がんの原因と予防 5. がんの治療と回復 | ・がんは、肺がん、大腸がん、胃がんなど様々な種類があり、生活習慣のみならず細菌やウイルスの感染などの原因もあることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・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。 ・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 | |
| | ・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説明できる。 ・健康と運動の関係について説明できる。 ・目的に応じた健康的な運動のしかたについて例をあげて説明できる。 | 6. 運動と健康 7. 食事と健康 8. 休養・睡眠と健康 | ・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。 ・生活習慣病などの予防と回復について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。 ・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 | |
| | ・食事と健康の関係について説明できる。 ・健康的な食事のとり方について説明できる。 ・健康と休養の関係及び適切な休養のとり方について説明できる。 ・健康と睡眠の関係及び健康により睡眠のとり方について説明できる。 ・喫煙者やその周囲の人に起こる害について説明できる。 ・飲酒による健康への短期的影響と長期的影響を説明できる。 | 9. 喫煙と健康 10. 飲酒と健康 | ・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。 ・喫煙、飲酒、薬物乱用の防止について、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。 | ○ | ○ | ○ | 4 | |
| | 定期考査 | | | ○ | ○ | | 1 | |
| 2 学 期 | ・薬物乱用が心身の健康や社会に及ぼす影響について説明できる。 ・精神疾患の例をあげ、発病の要因とおもな症状について説明できる。 ・精神疾患を予防する方法について説明できる。 ・精神疾患の治療について例をあげて説明できる。 ・感染症とは何かについて潜伏期間や感染力なども含めて説明できる。 | 1 1. 薬物乱用と健康 1 2. 精神疾患の特徴 1 3. 精神疾患の予防 1 4. 精神疾患からの回復 1 5. 現代の感染症 | ・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。 ・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。 | ○ | ○ | ○ | 7 | |
| | ・感染症の予防対策について3原則から例をあげて説明できる。 ・性感染症・エイズがほかの感染症と異なる点について説明できる。 ・意思決定・行動選択に影響を与える要因について説明できる。 ・社会環境の健康への影響について例をあげて説明できる。 | 1 6. 感染症の予防 1 7. 性感染症・エイズとその予防 1 8. 健康に関する意思決定・行動選択 1 9. 健康に関する環境づくり | ・感染症のリスクを軽減し予防するには、衛生的な環境の整備や検疫、正しい情報の発信、予防接種の普及など社会的な対策とともに、それらを前提とした個人の取組が必要であること、エイズ及び性感染症についても、その原因、及び予防のための個人の行動選択や社会の対策について、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・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。 | ○ | ○ | ○ | 6 | |
| | 定期考査 | | | ○ | ○ | | 1 | |
| | 3 学 期 | 2単元 安全な社会生活 ・事故の実態と被害の実態について説明できる。 ・安全のために必要な個人の行動について例をあげて説明でき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例をあげて説明できる。 ・応急手当の意義について説明できる。 ・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説明できる。 | 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 4. 応急手当の意義とその基本 5. 日常的な応急手当 | ・事故は、地域、職場、家庭、学校など様々な場面において発生していること、事故の発生には、周りの状況の把握及び判断、行動や心理などの人的要因、気象条件、施設・設備、車両、法令、制度、情報体制などの環境要因などが関連し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。 ・応急手当について、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。 ・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 | ○ | ○ | ○ | 3 |
| | | | | | ○ | ○ | ○ | 2 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----|
| | | り組もうとしている。 | | | | |
| 定期考査 | | | ○ | ○ | | 1 |
| ・心肺蘇生法の方法と手順について説明できる。 | 6. 心肺蘇生法 | ・心肺停止状態では急速に回復の可能性が失われつつあり、速やかな気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫、AEDの使用などが必要であること、及び方法や手順について、実習を通して理解したことを言ったり書いたりし心肺蘇生法ができる。 | | | | 1 |
| ・実際に、心肺蘇生法をおこなうことができる。 | | | ○ | ○ | ○ | 合計 |
| | | | | | | 35 |