

年間授業計画

大泉桜高等学校 令和8年度（1 学年用） 教 保健体育科 科目 保健

教 科： 保健体育科 科 目： 保健 単位数： 1 単位

対象学年組：第 1 学年 1 組～ 5 組

使用教科書：（ 新高等保健体育 大修館書店 ）

教科 保健体育科 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、技能を身につけるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】 健康について、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ぞ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ことができる。

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・安全について理解を深めるとともに、技能を身につけるようにする。	健康について、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ことができる。	生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれぞ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ことができる。

	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	・安全な社会づくりには、環境の整備とそれに 応じた個人の取組が必要であることを指導す る。 ・交通事故を防止するには、車両の特性の理 解、安全な運転や歩行など適切な行動、自他の 生命を尊重する態度、交通環境の整備が関わる ことを指導する。 ・交通事故には補償をはじめとした責任が生じ ることを指導する。	・事故の原因と発生要因 ・安全な社会の形成 ・交通における安全	・安全な社会の形成には、交通安全、防災、防犯などを取り上げて、法的な整備 などの環境の整備、環境や状況に応じた適切な行動などの個人の取組、及び地域 の連携などが必要であることを理解できる。 ・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を理解できる。 ・交通事故には補償をはじめとする法的責任などが生じることを理解できる。	○	○	○	3
	・適切な応急手当は、傷害や疾病の悪化を軽減 できること。応急手当には、正しい手 順や方法があること。また、応急手当は、傷害 や疾病によって身体が時間の経過とと もに損なわれていく場合があることから、速や かに行う必要があることを指導する。	・応急手当の意義とその基本 ・日常的な応急手当 ・心肺蘇生法	・適切な応急手当は、傷害や疾病の悪化を防いだり、傷病者の苦痛を緩和したり することを理解できる。 ・日常生活で起こる傷害や、熱中症などの疾病の際には、それに応じた体位の確 保、止血、固定などの基本的な応急手当の方法や手順があることを、実習を通し て理解し、応急手当ができる。 ・心肺停止状態においては、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（自動体外式除細動器）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、AED などを用いて心 肺蘇生法ができる。	○	○	○	4
	・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。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 立っていることを指導する。 ・健康の保持増進には、ヘルスプロモーション の考え方を踏まえた個人の適切な意思決定や行 動選択及び環境づくりが関わることを指導す る。	・健康の考え方と成り立ち ・私たちの健康のすがた	・国民の健康課題について、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理解できる。また、健康水準、及び疾病 構造の変化には、科学技術の発達、及び生活様式や労働形態を含む社会の状況が 関わっていることについて理解できる。 ・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できる。 ・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 ていることを理解できる。	○	○	○	4
	・定期考査			○	○	○	1
2 学 期	・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 あることを指導する。	・生活習慣病の予防と回復 ・がんの原因と予防 ・がんの治療と回復 ・運動と健康 ・食事と健康 ・休養、睡眠と健康	・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を 理解できる。 ・がんについては、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できる。 ・がんの回復においては、手術療法、化学療法（抗がん剤など）、放射線療法な どの治療法があること、患者や周囲の人々の生活の質を保つことや緩和ケアが重 要であることを理解できる。 ・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を理解できる。	○	○	○	5
	・喫煙と飲酒は、生活習慣病などの要因になる ことを指導する。 ・薬物乱用は、心身の健康や社会に深刻な影響 を与えることから行ってはならないことを指導 する。 またそれらの対策には、個人や社会環境への対 策が必要であることを指導する。	・喫煙と健康 ・飲酒と健康 ・薬物乱用と健康精神疾患からの回復	・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を理解で きる。また、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を理解できる。その際、好奇心、自分自身を大切 にする気持ちの低下、周囲の人々の行動、マスメディアの影響、ニコチンやエタ ノールアルコールの薬理作用などが、喫煙や飲酒の開始や継続の要因となることが理 解できる。コカイン、MDMA などの麻薬、覚醒剤、大麻、など、薬物の乱用は、 心身の健康、社会の安全などに対して深刻な影響を及ぼすことから、決して行っ てはならないことを理解できる。また、薬物乱用を防止するには、正しい知識 の普及、健全な価値観や規範意識の育成などの個人への働きかけ、及び法的な規 制や行政的な対応など社会環境への対策が必要であることを理解できる。	○	○	○	5
	・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を指導する。 ・予防には、個人の取組及び社会的な対策を行 う必要があることを指導する。	・現代の感染症 ・感染症の予防 ・性感染症、エイズとその予防	・感染症は、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を理解できる。 ・交通網の発達により短時間で広がりやすくなっていること、また、新たな病原 体の出現、感染症に対する社会の意識の変化等によって、腸管出血性大腸菌感 染症、結核などの新興感染症や再興感染症の発生や流行が見られることを理解で きるようにする。 ・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を理解できる。	○	○	○	5

			・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できる。				
	・定期考査			○	○	○	1
3 学 期	・健康の保持増進には、ヘルスプロモーションの考え方を踏まえた個人の適切な意思決定や行動選択及び環境づくりが関わることを指導する。 ・精神疾患の予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践するとともに、心身の不調に気付くことが重要であることを指導する。 ・疾病の早期発見及び社会的な対策が必要であることを指導する。	・健康に関する意思決定、行動選択 ・健康に関する環境づくり ・精神疾患の特徴 ・精神疾患の予防	・適切な意思決定や行動選択には、個人の知識、価値観、心理状態、及び人間関係などを含む社会環境が関連していることを理解できる。 ・適切な意思決定や行動選択を行うには、十分に情報を集め、思考・判断すること、行動に当たっては自分なりの計画・評価を行うこと、及び社会的な影響に適切に対処することなどが重要であることについても理解できる。 ・健康を保持増進するための環境には、自然環境、及び政策や制度、地域活動などの様々な社会環境があることを理解できる。 ・精神疾患の予防と回復には、身体 の健康と同じく、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた生活を実践すること、早期に心身の不調に気付くこと、心身に起こった反応については体ほぐしの運動などのリラクゼーションの方法でストレスを緩和することなどが重要であることを理解できる。 ・心身の不調時には、不安、抑うつ、焦燥、不眠などの精神活動の変化が、通常時より強く、持続的に生じること、心身の不調の早期発見と治療や支援の早期の開始によって回復可能性が高まることを理解できる。 ・人々が精神疾患について正しく理解するとともに、専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えることが重要であること、偏見や差別の対象ではないことなどを理解できるようにする	○	○	○	2
				○	○	○	4
	・定期考査			○	○	○	1
							合計
							35