

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：福永）（2組：中野）（3組：八尾）（4組：八尾）（5組：福永）（6組：中野）

使用教科書：（現代高等保健体育 保体701）

教科 保健体育 の目標： 体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を育成する。

【知識及び技能】 運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項や、生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解しているとともに、目的に応じた技能を身に付けている。

【思考力、判断力、表現力等】 自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて課題に応じた運動の取り組みや目的に応じた運動の組合せ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。

【学びに向かう力、人間性等】 運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。

科目 保健 の目標： 保健の見方・考え方を働かせ、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯を通じて自らの健康や環境を適切に管理し改善していくための資質・能力を育成する。

【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】
個人及び社会生活における健康や安全に関する課題を認識し、自らの健康管理や生活環境を改善するための方策を理解しているとともに、基本的な技能を身に付けている。	個人及び社会生活における心身の健康に関する課題を発見し、合理的・科学的な考えに基づいた解決策を判断できるとともに、それらを他者に伝えている。	健康や安全に対する社会的な取り組みについて関心を持ち、個人の健康的な生活を維持していくことと関連づけて意欲的に学習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
単元：健康の考え方 【知識及び技能】 ・国民の健康課題について、各種の指標や疾病構造の変化を通して理解できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ・国民の健康課題について、データや資料に基づいて分析し、生活の質の向上に向けた課題解決の方法を説明できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ・健康の考え方について、課題の解決に向けた学習活動に主体的に取り組めるようにする。	・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 ・国民の健康課題について、わが国の死亡率や平均寿命などの各種の指標や疾病構造の変化を通して理解している。 【思考・判断・表現】 ・国民の健康課題について、わが国の健康水準の向上や疾病構造の変化に関するデータや資料に基づいて分析し、ヘルスプロモーションの考え方を踏まえて課題解決の方法を整理して発言したり記述したりしている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・健康の考え方について、課題の解決に向けた学習活動に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	3
単元：生活習慣病とその予防 【知識及び技能】 ・生活習慣病のリスクを軽減し予防するために必要なことを理解できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ・生活習慣病の予防と回復について、習得した知識を基に生活習慣を分析し、必要な取組みについて説明できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ・生活習慣病について、課題の解決に向けた学習活動に主体的に取り組めるようにする。	・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 ・生活習慣病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ている。 【思考・判断・表現】 ・生活習慣病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、生活の質の向上に必要な個人の取組みや社会的な対策を整理して発言したり記述したりしている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・生活習慣病について、課題の解決に向けた学習活動に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	3
定期考査（実施せず）						0
単元：喫煙・飲酒と健康 【知識及び技能】 ・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ようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ・喫煙・飲酒によるリスクの軽減や防止のために適切な解決方法を選択し、それらを説明できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ・喫煙・飲酒と健康についての学習に主体的に取り組めるようにする。	・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 ・喫煙・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が必要であることについて理解している。 【思考・判断・表現】 ・喫煙・飲酒と健康について、わが国の取組を個人への働きかけと社会環境への対策の面から分析し、発言したり記述したりしている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・喫煙・飲酒と健康について、自他の健康の保持増進、それを支える環境づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	4
単元：薬物乱用と健康 【知識及び技能】 ・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、決して手を出してはいけないことについて理解できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ・薬物乱用の防止について、個人や社会環境への対策の面から分析したり、諸外国と比較したりして、防止策を評価できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ・薬物乱用と健康について、課題の解決に向けた学習活動に主体的に取り組めるようにする。	・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 ・麻薬、覚醒剤、大麻などの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働きかけと、社会環境への対策が必要であることについて理解している。 【思考・判断・表現】 ・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、及び法的な規制など社会環境への対策が必要であることについて理解したことを発言したり記述したりしている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・薬物乱用と健康について、課題の解決に向けた学習活動に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	3
定期考査			○	○		1

2 学 期	<p>単元：感染症の予防</p> <p>【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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ようにする。 <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・感染のリスクを軽減するための個人や社会の取組について説明できるようにする。 <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・現代の感染症とその予防について、課題の解決に向けた学習活動に主体的に取り組めるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等 	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・感染症は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や、新たな病原体の出現等によって、新興感染症や再興感染症の発生や流行が見られることについて理解している。 <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・感染症のリスクを軽減し予防するためには、個人の取組の他に、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が必要であることについて理解したことを発言したり記述したりしている。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・現代の感染症とその予防について、課題の解決に向けた学習活動に主体的に取り組もうとしている。 	○	○	○	3	
	<p>単元：エイズと性感染症</p> <p>【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・エイズという病気の特徴やその予防方法について理解できるようにする。 <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・エイズが性感染症の1つであることやその予防方法について、さらにエイズに関する現在の課題について説明できるようにする。 <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・エイズという病気の特徴とその予防に向けた学習活動に主体的に取り組めるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等 	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・エイズに関するわが国や世界の状況及び、エイズという病気の特徴とその予防方法について理解している。 <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・性感染症としてのエイズの特徴とその予防方法及び、エイズに関する課題について理解したことを発言したり記述したりしている。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・エイズという病気の特徴とその予防に向けた学習活動に主体的に取り組もうとしている。 	○	○	○	3	
	定期考査（実施せず）							0
	<p>単元：精神の健康（欲求と適応機制）</p> <p>【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人間の欲求と適応機制には様々な種類があること、精神と身体には密接な関連があることについて理解できるようにする。 <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・欲求と適応機制、心身の相関について理解したことをもとに、精神の健康を保持するために必要な対処方法を説明できるようにする。 <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・欲求と適応機制について、課題の解決に向けた学習活動に主体的に取り組めるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等 	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人間の欲求と適応機制には様々な種類があること、精神と身体には密接な関連があることについて理解している。 <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・精神の健康を保持増進するために必要な対処方法について、調べたり考えたりしたことを整理して発言したり記述したりしている。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・欲求と適応機制について、課題の解決に向けた学習活動に主体的に取り組もうとしている。 	○	○	○	3	
	<p>単元：精神の健康（ストレスの対処）</p> <p>【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・精神の健康を保持するためにストレスへの適切な対処について理解できるようにする。 <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスへの適切な対処方法について理解したことを整理し、説明できるようにする。 <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスへの対処について課題の解決に向けた学習活動に主体的に取り組めるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等 	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・精神の健康を保持増進するために、ストレスに適切に対処しながら自己実現を図るよう努力していくことが重要であることを理解している。 <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスへの対処や自己実現について学習したことを、個人及び社会生活と比較したり分析したりするなどして、自分の考えを導き出し、それらを発言したり記述したりしている。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスへの対処について課題の解決に向けた学習活動に主体的に取り組もうとしている。 	○	○	○	3	
定期考査				○	○		1	
3 学 期	<p>単元：安全な交通社会づくり</p> <p>【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・交通事故について、その発生要因や防止のために必要なことを理解できるようにする。 <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安全な交通社会づくりのために、自他や社会の課題について説明できるようにする。 <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安全な交通社会づくりについて、課題の解決に向けた学習活動に主体的に取り組めるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等 	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・交通事故の発生には、周囲の状況の把握及び判断などの人的要因、気象条件や車両などの環境要因などが関連していること。また、事故防止には法的な整備や状況に応じた適切な行動、地域の連携などが必要であることについて理解している。 <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・交通安全について、習得した知識を基に事故につながる危険を予測し、回避するための自他や社会の取組を発言したり記述したりしている。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安全な社会づくりについて、課題の解決に向けた学習活動に主体的に取り組もうとしている。 	○	○	○	3	
	<p>単元：応急手当</p> <p>【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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ようにする。 <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・応急手当について、習得した知識や技能をもとに悪化防止のための適切な方法を説明できるようにする。 <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・応急手当について、課題の解決に向けた学習活動に主体的に取り組めるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等 	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。また、自他の生命を守り事故災害に対応できる社会をつくるには、一人一人が応急手当の方法を身に付けるとともに、自ら進んで行う態度が必要であることについて理解している。 <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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ついて発言したり記述したりしている。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・応急手当について、課題の解決に向けた学習活動に主体的に取り組もうとしている。 	○	○	○	4	
定期考査				○	○		1	
合計							35	