

高等学校 令和7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 A 組～ H 組

使用教科書：（ 大修館書店 ）

教科 保健 の目標： 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、心と体を一体としてとらえて明るく豊かな生活を営める態度を養う。

【知 識 及 び 技 能】今までに身に付けた知識や技能を基に、実生活において実践できること。

【思考力、判断力、表現力等】今までに身に付けた知識や技能を基に、健康を支える環境づくりに取り組むこと。

【学びに向かう力、人間性等】仲間とコミュニケーションをとり、協力して自他の健康の保持増進に取り組むこと。

| 【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】                     |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| 生涯にわたって必要な知識や技能を身に付け、自他の健康を保持増進するとともに、生涯にわたって明るく豊かな生活を実践しようとする。 | 他者と協力して、自他の健康の保持増進を支える環境づくりを目指すこと。 | 自身の健康の向上のみならず、他者への助言を通して、協力して生活する。 |

|  | 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<br>時数 |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------|
|  | 01 健康の考え方と成り立ち<br>【知識及び技能】<br>さまざまな健康の考え方を例をあげて言ったり、書かせたりさせる。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>さまざまな健康の考え方を他者と協力して表現させる。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>他者と協力して実施させる。                          | ・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ようにする。<br>・健康を成り立たせている要因について例をあげて説明できるようにする。<br>・教科書<br>・ノート<br>・パワーポイント                | 【知識・技能】【思考・判断・表現】【主体的に学習に取り組む態度】をテストや提出物、発表や日頃の取り組みなど各観点に基づいて評価し、学年末に5段階評価の評定にまとめる。 | ○ | ○ | ○ | 1        |
|  | 02 私たちの健康のすがた<br>【知識及び技能】<br>わが国の健康水準について、例をあげて、言ったり書かせたりする。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>わが国の健康問題について協力して発表させる。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>他者に助言したりされたりして、協力して実施させる。                  | ・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ように理解する。<br>・わが国の現在の健康問題について例をあげて説明できるように理解する。<br>・教科書<br>・ノート<br>・パワーポイント              | 【知識・技能】【思考・判断・表現】【主体的に学習に取り組む態度】をテストや提出物、発表や日頃の取り組みなど各観点に基づいて評価し、学年末に5段階評価の評定にまとめる。 | ○ | ○ | ○ | 1        |
|  | 03 生活習慣病の予防と回復<br>【知識及び技能】<br>生活習慣病の種類や要因について、例をあげて言ったり書かせたりする。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>生活習慣病の一次予防、二次予防について考えさせる。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>他者に助言したりされたりして、協力して実施させる。            | ・生活習慣病の種類と要因について説明できるように理解する。<br>・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ように理解する。<br>・教科書<br>・ノート<br>・パワーポイント               | 【知識・技能】【思考・判断・表現】【主体的に学習に取り組む態度】をテストや提出物、発表や日頃の取り組みなど各観点に基づいて評価し、学年末に5段階評価の評定にまとめる。 | ○ | ○ | ○ | 2        |
|  | 04 がんの原因と予防<br>【知識及び技能】<br>・がんの種類や原因について、例をあげて言ったり書かせたりする。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>・がんの一次予防と二次予防について考えさせる。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>他者に助言したりされたりして、協力して実施させる。                   | ・がんの種類や原因について説明できるように理解する。<br>・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ように理解する。<br>・教科書<br>・ノート<br>・パワーポイント                     | 【知識・技能】【思考・判断・表現】【主体的に学習に取り組む態度】をテストや提出物、発表や日頃の取り組みなど各観点に基づいて評価し、学年末に5段階評価の評定にまとめる。 | ○ | ○ | ○ | 2        |
|  | 05 がんの治療と回復<br>【知識及び技能】<br>がんのおもな治療法や緩和ケアについて、例をあげて言ったり書かせたりする。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>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考えさせる。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>他者に助言したりされたりして、協力して実施させる。 | ・がんのおもな治療法や緩和ケアについて例をあげて説明できるように理解する。<br>・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ように理解する。<br>・教科書<br>・ノート<br>・パワーポイント | 【知識・技能】【思考・判断・表現】【主体的に学習に取り組む態度】をテストや提出物、発表や日頃の取り組みなど各観点に基づいて評価し、学年末に5段階評価の評定にまとめる。 | ○ | ○ | ○ | 2        |
|  | 06 運動と健康<br>【知識及び技能】<br>健康と運動の関係について、例をあげて言ったり書かせたりする。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>目的に応じた健康的な運動のしかたについて考えさせる。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>他者に助言したりされたりして、協力して実施させる。                    | ・健康と運動の関係について説明できるように理解する。<br>・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ように理解する。<br>・教科書<br>・ノート<br>・パワーポイント                 | 【知識・技能】【思考・判断・表現】【主体的に学習に取り組む態度】をテストや提出物、発表や日頃の取り組みなど各観点に基づいて評価し、学年末に5段階評価の評定にまとめる。 | ○ | ○ | ○ | 1        |

定期考査

|                                                                                                                                                                                |                                                                                                                    |                                                                                     |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 07 食事と健康<br>【知識及び技能】<br>・食事と健康の関係について、例をあげて言ったり書かせたりする。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>・健康的な食事のとり方について考えさせる。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>他者に助言したりされたりして、協力して実施させる。                              | ・食事と健康の関係について説明できるように理解する。<br>・健康的な食事のとり方について説明できるように理解する。<br>・教科書<br>・ノート<br>・パワーポイント                             | 【知識・技能】【思考・判断・表現】【主体的に学習に取り組む態度】をテストや提出物、発表や日頃の取り組みなど各観点に基づいて評価し、学年末に5段階評価の評定にまとめる。 | ○ | ○ | ○ | 1 |
| 08 休養・睡眠と健康<br>【知識及び技能】<br>・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ように理解する。<br>・健康と睡眠の関係及び健康に言い睡眠のとり方について説明できるように理解する。<br>・教科書<br>・ノート<br>・パワーポイント                                        | ・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ように理解する。<br>・健康と睡眠の関係及び健康に言い睡眠のとり方について説明できるように理解する。<br>・教科書<br>・ノート<br>・パワーポイント       | 【知識・技能】【思考・判断・表現】【主体的に学習に取り組む態度】をテストや提出物、発表や日頃の取り組みなど各観点に基づいて評価し、学年末に5段階評価の評定にまとめる。 | ○ | ○ | ○ | 1 |
| 09 喫煙と健康<br>【知識及び技能】<br>・喫煙者やその周囲の人に起こる害について、例をあげて言ったり書かせたりする。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>・喫煙対策について考えさせる。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>他者に助言したりされたりして、協力して実施させる。                             | ・喫煙者やその周囲の人に起こる害について説明できるように理解する。<br>・喫煙対策について、個人と社会に分けて例をあげて説明できるように理解する。<br>・教科書<br>・ノート<br>・パワーポイント             | 【知識・技能】【思考・判断・表現】【主体的に学習に取り組む態度】をテストや提出物、発表や日頃の取り組みなど各観点に基づいて評価し、学年末に5段階評価の評定にまとめる。 | ○ | ○ | ○ | 2 |
| 10 飲酒と健康<br>【知識及び技能】<br>・飲酒による健康への短期的影響と長期的影響について、例をあげて言ったり書かせたりする。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>・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考えさせる。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>他者に助言したりされたりして、協力して実施させる。    | ・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ように理解する。<br>・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例をあげて説明できるように理解する。<br>・教科書<br>・ノート<br>・パワーポイント | 【知識・技能】【思考・判断・表現】【主体的に学習に取り組む態度】をテストや提出物、発表や日頃の取り組みなど各観点に基づいて評価し、学年末に5段階評価の評定にまとめる。 | ○ | ○ | ○ | 2 |
| 11 薬物乱用と健康<br>【知識及び技能】<br>・薬物乱用が心身の健康や社会に及ぼす影響について、例をあげて言ったり書かせたりする。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>・薬物乱用防止のための個人や社会環境への対策について考えさせる。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>他者に助言したりされたりして、協力して実施させる。      | ・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ように理解する。<br>・薬物乱用防止のための個人や社会環境への対策例をあげることができるように理解する。<br>・教科書<br>・ノート<br>・パワーポイント     | 【知識・技能】【思考・判断・表現】【主体的に学習に取り組む態度】をテストや提出物、発表や日頃の取り組みなど各観点に基づいて評価し、学年末に5段階評価の評定にまとめる。 | ○ | ○ | ○ | 2 |
| 12 精神疾患の特徴<br>【知識及び技能】<br>・精神疾患の例をあげ、発病の要因とおもな症状について、例をあげて言ったり書かせたりする。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>・現代社会における精神保健の課題をあげることができるように考えさせる。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>他者に助言したりされたりして、協力して実施させる。 | ・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ように理解する。<br>・現代社会における精神保健の課題をあげることができるように理解する。<br>・教科書<br>・ノート<br>・パワーポイント          | 【知識・技能】【思考・判断・表現】【主体的に学習に取り組む態度】をテストや提出物、発表や日頃の取り組みなど各観点に基づいて評価し、学年末に5段階評価の評定にまとめる。 | ○ | ○ | ○ | 2 |
| 13 精神疾患の予防<br>【知識及び技能】<br>・精神疾患を予防する方法について、例をあげて言ったり書かせたりする。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>・精神疾患の早期発見のために必要なことについて考えさせる。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>他者に助言したりされたりして、協力して実施させる。                 | ・精神疾患を予防する方法について説明できるように理解する。<br>・精神疾患の早期発見のために必要なことについて説明できるように理解する。<br>・教科書<br>・ノート<br>・パワーポイント                  | 【知識・技能】【思考・判断・表現】【主体的に学習に取り組む態度】をテストや提出物、発表や日頃の取り組みなど各観点に基づいて評価し、学年末に5段階評価の評定にまとめる。 | ○ | ○ | ○ | 1 |

|                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                        |                                                                                     |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 14 精神疾患からの回復<br>【知識及び技能】<br>・精神疾患の治療について、例をあげて言ったり書かせたりする。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>・精神疾患の適切な治療や回復のためには、どのような社会環境が必要か考えさせる。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>他者に助言したりされたりして、協力して実施させる。                                                | ・精神疾患の治療について例をあげて説明できるように理解する。<br>・精神疾患の適切な治療や回復のためには、どのような社会環境が必要か説明できるように理解する。<br>・教科書<br>・ノート<br>・パワーポイント           | 【知識・技能】【思考・判断・表現】【主体的に学習に取り組む態度】をテストや提出物、発表や日頃の取り組みなど各観点に基づいて評価し、学年末に5段階評価の評定にまとめる。 | ○ | ○ | ○ | 2 |
| 15 現代の感染症<br>【知識及び技能】<br>・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ように理解する。<br>・新興感染症と再興感染症が流行する要因をそれぞれ説明できるように考えさせる。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>・新興感染症と再興感染症が流行する要因をそれぞれ説明できるように考えさせる。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>他者に助言したりされたりして、協力して実施させる。 | ・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ように理解する。<br>・新興感染症と再興感染症が流行する要因をそれぞれ説明できるように理解する。<br>・教科書<br>・ノート<br>・パワーポイント           | 【知識・技能】【思考・判断・表現】【主体的に学習に取り組む態度】をテストや提出物、発表や日頃の取り組みなど各観点に基づいて評価し、学年末に5段階評価の評定にまとめる。 | ○ | ○ | ○ | 1 |
| 16 感染症の予防<br>【知識及び技能】<br>・感染症の予防対策について3原則から例をあげて言ったり書かせたりする。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>・感染症への個人と社会の対策について考えさせる。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>他者に助言したりされたりして、協力して実施させる。                                                             | ・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ように理解する。<br>・感染症への個人と社会の対策について例をあげて説明できるように理解する。<br>・教科書<br>・ノート<br>・パワーポイント               | 【知識・技能】【思考・判断・表現】【主体的に学習に取り組む態度】をテストや提出物、発表や日頃の取り組みなど各観点に基づいて評価し、学年末に5段階評価の評定にまとめる。 | ○ | ○ | ○ | 2 |
| 17 性感染症・エイズとその予防<br>【知識及び技能】<br>・性感染症・エイズがほかの感染症と異なる点について、例をあげて言ったり書かせたりする。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>性感染症・エイズの予防とその対策について個人と社会に分けて考えさせる。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>他者に助言したりされたりして、協力して実施させる。                                   | ・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ように理解する。<br>・性感染症・エイズの予防とその対策について個人と社会に分けて例をあげて説明できるように理解する。<br>・教科書<br>・ノート<br>・パワーポイント | 【知識・技能】【思考・判断・表現】【主体的に学習に取り組む態度】をテストや提出物、発表や日頃の取り組みなど各観点に基づいて評価し、学年末に5段階評価の評定にまとめる。 | ○ | ○ | ○ | 2 |
| 18 健康に関する意思決定・行動選択<br>【知識及び技能】<br>・意思決定・行動選択に影響を与える要因について、例をあげて言ったり書かせたりする。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>・健康に関する適切な意思決定・行動選択の際の工夫について考えさせる。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>他者に助言したりされたりして、協力して実施させる。                                    | ・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ように理解する。<br>・健康に関する適切な意思決定・行動選択の際の工夫について例をあげて説明できるように理解する。<br>・教科書<br>・ノート<br>・パワーポイント     | 【知識・技能】【思考・判断・表現】【主体的に学習に取り組む態度】をテストや提出物、発表や日頃の取り組みなど各観点に基づいて評価し、学年末に5段階評価の評定にまとめる。 | ○ | ○ | ○ | 1 |
| 19 健康に関する環境づくり<br>【知識及び技能】<br>・社会環境の健康への影響について、例をあげて言ったり書かせたりする。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>・ヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境づくりの特徴について考えさせる。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>他者に助言したりされたりして、協力して実施させる。                                           | ・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ように理解する。<br>・ヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境づくりの特徴について説明できるように理解する。<br>・教科書<br>・ノート<br>・パワーポイント        | 【知識・技能】【思考・判断・表現】【主体的に学習に取り組む態度】をテストや提出物、発表や日頃の取り組みなど各観点に基づいて評価し、学年末に5段階評価の評定にまとめる。 | ○ | ○ | ○ | 1 |
| 01 事故の現状と発生要因<br>【知識及び技能】<br>・事故の実態と被害の実態について、例をあげて言ったり書かせたりする。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>・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考えさせる。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>他者に助言したりされたりして、協力して実施させる。                                              | ・事故の実態と被害の実態について説明できるように理解する。<br>・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例をあげて説明できるように理解する。<br>・教科書<br>・ノート<br>・パワーポイント          | 【知識・技能】【思考・判断・表現】【主体的に学習に取り組む態度】をテストや提出物、発表や日頃の取り組みなど各観点に基づいて評価し、学年末に5段階評価の評定にまとめる。 | ○ | ○ | ○ | 2 |

|                                                                                                                                                                              |                                                                                                                       |                                                                                     |   |   |   |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----|
| 02 安全な社会の形成<br>【知識及び技能】<br>・安全のために必要な個人の行動について、例をあげて言ったり書かせたりする。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>・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考えさせる。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>他者に助言したりされたりして、協力して実施させる。    | ・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るように理解する。<br>・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例をあげて説明できるように理解する。<br>・教科書<br>・ノート<br>・パワーポイント | 【知識・技能】【思考・判断・表現】【主体的に学習に取り組む態度】をテストや提出物、発表や日頃の取り組みなど各観点に基づいて評価し、学年末に５段階評価の評定にまとめる。 | ○ | ○ | ○ | 1  |
| 03 交通における安全<br>【知識及び技能】<br>・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、例をあげて言ったり書かせたりする。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>・交通事故における責任を３つに分けて考えさせる。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>他者に助言したりされたりして、協力して実施させる。     | ・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例をあげて説明できるように理解する。<br>・交通事故における責任を３つに分けて説明できるように理解する。<br>・教科書<br>・ノート<br>・パワーポイント       | 【知識・技能】【思考・判断・表現】【主体的に学習に取り組む態度】をテストや提出物、発表や日頃の取り組みなど各観点に基づいて評価し、学年末に５段階評価の評定にまとめる。 | ○ | ○ | ○ | 2  |
| 04 応急手当の意義とその基本<br>【知識及び技能】<br>・応急手当の意義について、例をあげて言ったり書かせたりする。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>・傷病者を発見したときに、確認・観察するポイントを考えさせる。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>他者に助言したりされたりして、協力して実施させる。            | ・応急手当の意義について説明できるように理解する。<br>・傷病者を発見したときに、確認・観察するポイントをあげることができるよう理解する。<br>・教科書<br>・ノート<br>・パワーポイント                    | 【知識・技能】【思考・判断・表現】【主体的に学習に取り組む態度】をテストや提出物、発表や日頃の取り組みなど各観点に基づいて評価し、学年末に５段階評価の評定にまとめる。 | ○ | ○ | ○ | 2  |
| 05 日常的な応急手当<br>【知識及び技能】<br>・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、例をあげて言ったり書かせたりする。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>・実際に、日常的なけがや熱中症の応急手当ができるよう考えさせる。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>他者に助言したりされたりして、協力して実施させる。 | ・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ように理解する。<br>・実際に、日常的なけがや熱中症の応急手当ができるよう理解する。<br>・教科書<br>・ノート<br>・パワーポイント                | 【知識・技能】【思考・判断・表現】【主体的に学習に取り組む態度】をテストや提出物、発表や日頃の取り組みなど各観点に基づいて評価し、学年末に５段階評価の評定にまとめる。 | ○ | ○ | ○ | 1  |
| 06 心肺蘇生法<br>【知識及び技能】<br>・心肺蘇生法の方法と手順について、例をあげて言ったり書かせたりする。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>・実際に、心肺蘇生法をおこなうことができるよう考えさせる。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>他者に助言したりされたりして、協力して実施させる。                 | ・心肺蘇生法の方法と手順について説明できるように理解する。<br>・実際に、心肺蘇生法をおこなうことができるよう指導する。<br>・教科書<br>・ノート<br>・パワーポイント                             | 【知識・技能】【思考・判断・表現】【主体的に学習に取り組む態度】をテストや提出物、発表や日頃の取り組みなど各観点に基づいて評価し、学年末に５段階評価の評定にまとめる。 | ○ | ○ | ○ | 2  |
| 定期考査                                                                                                                                                                         |                                                                                                                       |                                                                                     |   |   |   |    |
|                                                                                                                                                                              |                                                                                                                       |                                                                                     |   |   |   | 合計 |
|                                                                                                                                                                              |                                                                                                                       |                                                                                     |   |   |   | 39 |