立川緑　高等学校 令和7年度 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

対象年次：　1　年次

使用教科書：　現代高等保健体育（大修館書店）

教科　保健体育　　の目標：

【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試行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、明るく豊かで活力のある生活を営む態度を養う。

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
前期	単元 【知識及び技能】 健康課題等について、理解し言ったり書いたりできる。 【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明できる。 【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組める。	【指導項目】 ガイダンス 健康の考え方と成り立ち 私たちの健康のすがた 【教材】 教科書、学習プリント等	【知識及び技能】 健康課題等について、理解し言ったり書いたりしている。 【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明している。 【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	5
	単元 【知識及び技能】 生活習慣病やがんの予防および回復について、病気そのものや普段の生活が大きく関わっていることなどを理解し言ったり書いたりできる。 【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明できる。 【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組める。	【指導項目】 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 【教材】 教科書、学習プリント等	【知識及び技能】 生活習慣病やがんの予防および回復について、病気そのものや普段の生活が大きく関わっていることなどを理解し言ったり書いたりしている。 【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明している。 【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	9
	単元 【知識及び技能】 正しい知識を身につけ、適切な対策等について、理解し言ったり書いたりできる。 【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明できる。 【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組める。	【指導項目】 飲酒と健康 薬物乱用と健康 【教材】 教科書、学習プリント等	【知識及び技能】 正しい知識を身につけ、適切な対策等について、理解し言ったり書いたりしている。 【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明している。 【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	4
	評価期間	【指導項目】 確認テスト	【知識及び技能】 正しい知識を身につけ、適切な対策等について、理解し書いたりしている。 【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明している。	○	○		1

後期	単元 【知識及び技能】 精神疾患の特徴や予防回復について理解し言ったり書いたりできる。 【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明できる。 【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組める。	【指導項目】 精神疾患の特徴 精神疾患の予防 【教材】 教科書、学習プリント等	【知識及び技能】 精神疾患の特徴や予防回復について理解し言ったり書いたりしている。 【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明している。 【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	4
	単元 【知識及び技能】 正しい知識を身につけ、適切な対策等について、理解し言ったり書いたりできる。 【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明できる。 【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組める。	【指導項目】 現代の感染症 感染症の予防 性感染症・エイズとその予防 【教材】 教科書、学習ノート等	【知識及び技能】 正しい知識を身につけ、適切な対策等について、理解し言ったり書いたりしている。 【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明している。 【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	6
	単元 【知識及び技能】 健康の保持増進のためには、自己の意思や行動が大きく関係していることを理解し言ったり書いたりできる。 【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明できる。 【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組める	【指導項目】 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 【教材】 教科書、学習ノート等	【知識及び技能】 健康の保持増進のためには、自己の意思や行動が大きく関係していることを理解し言ったり書いたりしている。 【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明している。 【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	4
	単元 【知識及び技能】 日常生活における適切な応急手当の大切さやＡＥＤを含む実践的な手当の仕方を理解し言ったり書いたりできる。 【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明できる。 【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組める。	【指導項目】 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 【教材】 教科書、学習ノート等	【知識及び技能】 日常生活における適切な応急手当の大切さやＡＥＤを含む実践的な手当の仕方を理解し言ったり書いたりしている。 【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明している。 【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	5
	評価期間	【指導項目】 確認テスト	【知識及び技能】 正しい知識を身につけ、適切な対策等について、理解し書いたりしている。 【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明している。	○	○		1
							合計 39