

高等学校 令和5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～ 5 組

教科担当者：（1組：吉岡） （2組：椎名） （3組：吉岡） （4組：椎名） （5組：吉岡）

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、技能を身につけるようにする。

【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思考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、技能を身につけるようにする。	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、明るく豊かで活力の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	A 健康の考え方 【知識及び技能】 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を理解できるようにする。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、我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、生活の質の向上に向けた課題解決の方法をヘルスプロモーションの考え方を踏まえて整理できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復を目指す実践力を育てることによって、生徒が現在及び将来の生活を健康で活力に満ちた明るく豊かなものにできるようにする。	・指導事項 1. 健康の考え方と成り立ち 2. 私たちの健康のすがた 3. 健康に関する意思決定・行動選択 4. 健康に関する環境づくり  ・教材 教科書、授業プリント 一人1台端末の活用	【知識・技能】 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。また、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。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理解している。 【思考・判断・表現】 現代社会と健康について、課題を発見し、健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断しているとともに、それらを表現している。 【主体的に学習に取り組む態度】 現代社会と健康についての学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	6
	B 生活習慣病などの予防と回復 【知識及び技能】 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ようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 生活習慣病など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、リスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策を整理できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復を目指す実践力を育てることによって、生徒が現在及び将来の生活を健康で活力に満ちた明るく豊かなものにできるようにする。	・指導事項 5. 生活習慣病とその予防 6. がんの原因と予防 7. がんの治療と回復 8. 食事と健康 9. 運動と健康 10. 休養・睡眠と健康  ・教材 教科書、授業プリント 一人1台端末の活用	【知識・技能】 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理解している。 【思考・判断・表現】 現代社会と健康について、課題を発見し、健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断しているとともに、それらを表現している。 【主体的に学習に取り組む態度】 現代社会と健康についての学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	6
	定期考査				○	○	
	C 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 【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。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ようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 喫煙、飲酒、薬物乱用の防止について、我が国のこれまで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たり、諸外国と比較し	・指導事項 11. 喫煙と健康 12. 飲酒と健康 13. 薬物乱用と健康  ・教材 教科書、授業プリント 一人1台端末の活用	【知識・技能】 喫煙と飲酒は、生活習慣病などの要因になること。また、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。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理解している。 【思考・判断・表現】 現代社会と健康について、課題を発見し、健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断しているとともに、それらを表現している。 【主体的に学習に取り組む態度】 現代社会と健康についての学習に主体的に取				

