令和 7 年度　年間授業計画　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

教科担当者：		野村		田巻		田巻		野村		野村		田巻
使用教科書：	現代保健体育											

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かえる健康・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、科学技術者として必要不可欠な能力である、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
1学期	単元 1 生活習慣病の予防と回復	指導項目に対し、次の教材等を活用する。	次の観点別評価規準に従い評価する。	○	○	○	3
	【知識及び技能】	・指導事項	【知識及び技能】				
	様々な生活習慣病についてリスクや予防、社会的対策などについて理解する。	がんを含む様々な生活習慣病についての知識や今後の課題について	様々な生活習慣病についてリスクや予防、社会的対策について理解したことを言ったり、書いたりしている。				
	【思考力、判断力、表現力】	・教材	【思考力・判断力・表現力】				
	生活習慣病などの予防と回復について、健康に関わる原則や概念を基に個人及び社会生活と関連付けたりして自他や社会の課題を発見し、発表したりノートなどに記述したりする。	教科書等	生活習慣病などの予防と回復について、個人及び社会生活と関連付けたりして自他や社会の課題を発見し、筋道を立てて説明したり、発表したりしてい				
	【学びに向かう力、人間性等】	・一人１台端末の活用（場面）	【学びに向かう力、人間性等】				
	生活習慣病とその予防について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組む。	意見の発表と交換等	生活習慣病とその予防について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。				
	単元 2 運動と健康	指導項目に対し、次の教材等を活用する。	次の観点別評価規準に従い評価する。	○	○	○	3
	【知識及び技能】	・指導事項	【知識及び技能】				
	運動と健康について理解する。	運動と健康	運動と健康について理解したことを言ったり、書いたりしている。				
	【思考力、判断力、表現力】	・教材	【思考力・判断力・表現力】				
	運動と健康について，自他や社会の課題の解決方法と，それを選択した理由などを話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて説明している。	教科書等	運動と健康について，自他や社会の課題の解決方法と，それを選択した理由などを話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて説明している。				
	【学びに向かう力、人間性等】	・一人１台端末の活用（場面）	【学びに向かう力、人間性等】				
	運動と健康について課題の解決に向けた学習に主体的に取り組む。	意見の発表と交換等	運動と健康について課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。				
	定期考査（第１学期中間考査）/返却と解説						
	単元 3 食事と健康	指導項目に対し、次の教材等を活用する。	次の観点別評価規準に従い評価する。	○	○	○	3
	【知識及び技能】	・指導事項	【知識及び技能】				
	食事と健康について理解する。	食事と健康	食事と健康について理解したことを言ったり、書いたりしている。				
	【思考力、判断力、表現力】	・教材	【思考力・判断力・表現力】				
	食事と健康について、自他や社会の課題の解決方法と，それを選択した理由などを話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて説明している。	教科書等	食事と健康について、自他や社会の課題の解決方法と，それを選択した理由などを話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて説明している。				
	【学びに向かう力、人間性等】	・一人１台端末の活用（場面）	【学びに向かう力、人間性等】				
	食事と健康について課題の解決に向けた学習に主体的に取り組む。	意見の発表と交換等	食事と健康について課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。				
	単元 4 休養・睡眠と健康	指導項目に対し、次の教材等を活用する。	次の観点別評価規準に従い評価する。	○	○	○	3
	【知識及び技能】	・指導事項	【知識及び技能】				
	健康と休養の関係及び適切な休養の取り方について理解する。	休養・睡眠と健康	健康と休養の関係及び適切な休養の取り方について理解したことを言ったり、書いたりしている。				
	【思考力、判断力、表現力】	・教材	【思考力・判断力・表現力】				
	休養・睡眠と健康について、自他や社会の課題の解決方法と，それを選択した理由などを話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて説明している。	教科書等	休養・睡眠と健康について、自他や社会の課題の解決方法と，それを選択した理由などを話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて説明している。				
	【学びに向かう力、人間性等】	・一人１台端末の活用（場面）	【学びに向かう力、人間性等】				
	休養・睡眠と健康について課題の解決に向けた学習に主体的に取り組む。	意見の発表と交換等	休養・睡眠と健康について課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。				
	定期考査（第１学期期末考査）/返却と解説			○	○	○	1

東京都立多摩科学技術高等学校

令和 7 年度　年間授業計画　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

教科担当者：		野村		田巻		田巻		野村		野村		田巻
使用教科書：	現代保健体育											

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かえる健康・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、科学技術者として必要不可欠な能力である、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
2学期	単 元 5　喫煙と健康	指導項目に対し、次の教材等を活用する。	次の観点別評価規準に従い評価する。				
	【知識及び技能】	・指導事項	【知識及び技能】				
	喫煙は生活習慣病などの要因となるため、正しい知識と対策が必要だと理解する。	喫煙と健康	生活習慣病などの要因となる喫煙についての正しい知識とその対策が必要だと理解したことを言ったり、書いたりしている。				
	【思考力、判断力、表現力】	・教材	【思考力・判断力・表現力】				
	喫煙について、健康に関わる原則や概念を基に個人及び社会生活と関連付けたりして自他や社会の課題を発見し、発表したりノートなどに記述したりする。	教科書等	喫煙防止について、個人及び社会生活と関連付けたりして自他や社会の課題を発見し、筋道を立てて説明したり、発表したりしている。		○	○	3
	【学びに向かう力、人間性等】	・一人１台端末の活用（場面）	【学びに向かう力、人間性等】				
	喫煙について課題の解決に向けた学習に主体的に取り組む。	意見の発表と交換等	喫煙について課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。				
	単 元 6　飲酒と健康	指導項目に対し、次の教材等を活用する。	次の観点別評価規準に従い評価する。				
	【知識及び技能】	・指導事項	【知識及び技能】				
	飲酒は生活習慣病などの要因となるため、正しい知識と対策が必要だと理解する。	飲酒と健康	生活習慣病などの要因となる飲酒についての正しい知識とその対策が必要だと理解したことを言ったり、書いたりしている。				
	【思考力、判断力、表現力】	・教材	【思考力・判断力・表現力】				
	飲酒について、健康に関わる原則や概念を基に個人及び社会生活と関連付けたりして自他や社会の課題を発見し、発表したりノートなどに記述したりする。	教科書等	飲酒防止について、個人及び社会生活と関連付けたりして自他や社会の課題を発見し、筋道を立てて説明したり、発表したりしている。		○	○	3
	【学びに向かう力、人間性等】	・一人１台端末の活用（場面）	【学びに向かう力、人間性等】				
	飲酒について課題の解決に向けた学習に主体的に取り組む。	意見の発表と交換等	飲酒について課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。				
	定期考査（第２学期中間考査）/返却と解説						
	単 元 7　薬物乱用と健康	指導項目に対し、次の教材等を活用する。	次の観点別評価規準に従い評価する。				
	【知識及び技能】	・指導事項	【知識及び技能】				
	薬物乱用の防止のための対策について理解する。	薬物乱用と健康	薬物乱用の防止のための正しい知識とその対策が必要だと理解したことを言ったり、書いたりしている。				
	【思考力、判断力、表現力】	・教材	【思考力・判断力・表現力】				
	薬物乱用について、健康に関わる原則や概念を基に個人及び社会生活と関連付けたりして自他や社会の課題を発見し、発表したりノートなどに記述したりする。	教科書等	薬物乱用防止について、個人及び社会生活と関連付けたりして自他や社会の課題を発見し、筋道を立てて説明したり、発表したりしている。		○	○	3
	【学びに向かう力、人間性等】	・一人１台端末の活用（場面）	【学びに向かう力、人間性等】				
	薬物乱用について課題の解決に向けた学習に主体的に取り組む。	意見の発表と交換等	薬物乱用について課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。				
	単 元 8　精神疾患の特徴	指導項目に対し、次の教材等を活用する。	次の観点別評価規準に従い評価する。				
	【知識及び技能】	・指導事項	【知識及び技能】				
	精神疾患であるうつ病，統合失調症，不安症，摂食障害などについてその原因や対策について理解する。	精神疾患の特徴	精神疾患の原因や対策について理解したことを言ったり、書いたりしている。				
	【思考力、判断力、表現力】	・教材	【思考力・判断力・表現力】				
	精神疾患について、健康に関わる原則や概念を基に個人及び社会生活と関連付けたりして自他や社会の課題を発見し、発表したりノートなどに記述したりする。	教科書等	精神疾患について、個人及び社会生活と関連付けたりして自他や社会の課題を発見し、筋道を立てて説明したり、発表したりしている。		○	○	2
	【学びに向かう力、人間性等】	・一人１台端末の活用（場面）	【学びに向かう力、人間性等】				
	精神疾患について課題の解決に向けた学習に主体的に取り組む。	意見の発表と交換等	精神疾患について課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。				
	定期考査（第２学期期末考査）/返却と解説			○	○	○	1

東京都立多摩科学技術高等学校

令和 7 年度　年間授業計画　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

教科担当者：		野村		田巻		田巻		野村		野村		田巻
使用教科書：	現代保健体育											

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かえる健康・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、科学技術者として必要不可欠な能力である、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
3学期	単 元 9　感染症の予防	指導項目に対し、次の教材等を活用する。	次の観点別評価規準に従い評価する。	○	○	○	2
	【知識及び技能】	・指導事項	【知識及び技能】				
	感染症の種類やリスクについて理解し衛生的な環境の整備や検疫、社会的な対策について理解する。	感染症の予防	感染症の種類やリスクを理解したと言ったり、環境整備などの社会的対策について理解したことを言ったり、書いたりしている				
	【思考力、判断力、表現力】	・教材	【思考力・判断力・表現力】				
	感染症について、健康に関わる原則や概念を基に個人及び社会生活と関連付けたりして自他や社会の課題を発見し、発表したりノートなどに記述したりする。	教科書等	感染症について、個人及び社会生活と関連付けたりして自他や社会の課題を発見し、筋道を立てて説明したり、発表したりしている。				
	【学びに向かう力、人間性等】	・一人１台端末の活用（場面）	【学びに向かう力、人間性等】				
	感染症について課題の解決に向けた学習に主体的に取り組む。	意見の発表と交換等	感染症について課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。				
	単 元 10　事故の現状と発生要因	指導項目に対し、次の教材等を活用する。	次の観点別評価規準に従い評価する。	○	○	○	2
	【知識及び技能】	・指導事項	【知識及び技能】				
	事故の発生要因について理解する。	事故の現状と発生要因	事故の発生要因について理解したことを言ったり、書いたりしている。				
	【思考力、判断力、表現力】	・教材	【思考力・判断力・表現力】				
	事故の現状と発生要因について、健康に関わる原則や概念を基に個人及び社会生活と関連付けたりして自他や社会の課題を発見し、発表したりノートなどに記述したりする。	教科書等	事故の現状と発生要因について個人及び社会生活と関連付けたりして自他や社会の課題を発見し、筋道を立てて説明したり、発表したりしている。				
	【学びに向かう力、人間性等】	・一人１台端末の活用（場面）	【学びに向かう力、人間性等】				
	事故の現状と発生要因について課題の解決に向けた学習に主体的に取り組む。	意見の発表と交換等	事故の現状と発生要因について課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。				
	単 元 11　応急手当の意義	指導項目に対し、次の教材等を活用する。	次の観点別評価規準に従い評価する。	○	○	○	3
	【知識及び技能】	・指導事項	【知識及び技能】				
	応急手当の意義と適切な応急手当について理解する。	応急手当の意義	応急手当の意義と適切な応急手当について理解したことを言ったり、書いたりしている。				
	【思考力、判断力、表現力】	・教材	【思考力・判断力・表現力】				
	応急手当について、健康に関わる原則や概念を基に個人及び社会生活と関連付けたりして自他や社会の課題を発見し、発表したりノートなどに記述したりする。	教科書等	応急手当について、個人及び社会生活と関連付けたりして自他や社会の課題を発見し、筋道を立てて説明したり、発表したりしている。				
	【学びに向かう力、人間性等】	・一人１台端末の活用（場面）	【学びに向かう力、人間性等】				
	応急手当について課題の解決に向けた学習に主体的に取り組む。	意見の発表と交換等	応急手当について課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。				
	単 元 12　心配蘇生法	指導項目に対し、次の教材等を活用する。	次の観点別評価規準に従い評価する。	○	○	○	3
	【知識及び技能】	・指導事項	【知識及び技能】				
	心肺蘇生術のひつようせいと手順について理解を深める。	心配蘇生法	心肺蘇生術のひつようせいと手順について理解したことを言ったり、書いたりしている。				
	【思考力、判断力、表現力】	・教材	【思考力・判断力・表現力】				
	心肺蘇生について、健康に関わる原則や概念を基に個人及び社会生活と関連付けたりして自他や社会の課題を発見し、発表したりノートなどに記述したりする。	教科書等	心肺蘇生について、個人及び社会生活と関連付けたりして自他や社会の課題を発見し、筋道を立てて説明したり、発表したりしている。				
	【学びに向かう力、人間性等】	・一人１台端末の活用（場面）	【学びに向かう力、人間性等】				
	心肺蘇生について課題の解決に向けた学習に主体的に取り組む。	意見の発表と交換等	心肺蘇生について課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。				
	定期考査（学年末考査）/返却と解説						