

令和5年度 年間授業計画

田無工科高等学校

教科・科目	保健体育 保健		単位数	1
対象学年・組	1学年全クラス	教科担任	MA:近藤 MB:近藤 AA:中田 AB:中田 CA:中田	
教科書	最新高等保健体育 改訂版			
副教材	最新高等保健体育ノート「改訂版」			

教科 保健体育 の目的：

【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力】	【学びに向かう力、人間性等】
各種の運動の特性に応じた技能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。	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。	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 の目的：

【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力】	【学びに向かう力、人間性等】
運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。	生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。	生涯にわたって継続して運動に親しむために、運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするとともに、健康・安全を確保しようとする態度を養う。

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知	思	態	時数
				○	○	○	
1 学 期	健康の考え方と成り立ち 【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。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させる。 【思考力、判断力、表現力等】・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、それらを表現できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】・現代社会と健康についての学習に主体的に取り組むことができるようにする。	・さまざまな健康の考え方について例をあげて説明する。健康を成り立たせている要因について例をあげて説明する。 ・教科書p. 6～7 ・現代高等保健体育ノート ・一人1 台端末の活用 等	【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。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。	○	○	○	10
	私たちの健康のすがた 【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。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させる。 【思考力、判断力、表現力等】・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、それらを表現できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】・現代社会と健康についての学習に主体的に取り組むことができるようにする。	・わが国の健康水準の変化とその背景について説明する。わが国の現在の健康問題について例をあげて説明する。 ・教科書p. 8～9 ・現代高等保健体育ノート ・一人1 台端末の活用 等	【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。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。	○	○	○	10
	生活習慣病の予防と回復 【知識及び技能】・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させる。 【思考力、判断力、表現力等】・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、それらを表現できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】・現代社会と健康についての学習に主体的に取り組むことができるようにする。	・生活習慣病の種類と要因について説明する。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する。 ・教科書p. 12～13 ・現代高等保健体育ノート ・一人1 台端末の活用 等	【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。	○	○	○	8
定期考査							

	<p>がんの原因と予防</p> <p>【知識及び技能】・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させる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】・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、それらを表現できるようにする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】・現代社会と健康についての学習に主体的に取り組むことができるようにする。</p>	<p>・がんの種類や要因について説明する。がんの一次予防、二次予防について例をあげて説明する。</p> <p>・教科書p. 14～15</p> <p>・現代高等保健体育ノート</p> <p>・一人1 台端末の活用 等</p>	<p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>	○	○	○	4
	定期考査						1
	<p>がんの治療と回復</p> <p>【知識及び技能】・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させる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】・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、それらを表現できるようにする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】・現代社会と健康についての学習に主体的に取り組むことができるようにする。</p>	<p>・がんのおもな治療法や緩和ケアについて説明する。がん検診の普及や情報サービス等の社会的対策について説明する。</p> <p>・教科書p. 16～17</p> <p>・現代高等保健体育ノート</p> <p>・一人1 台端末の活用 等</p>	<p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>	○	○	○	4
	<p>運動と健康</p> <p>【知識及び技能】・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させる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】・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、それらを表現できるようにする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】・現代社会と健康についての学習に主体的に取り組むことができるようにする。</p>	<p>・健康と運動の関係について説明する。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する。</p> <p>・教科書p. 20～21</p> <p>・現代高等保健体育ノート</p> <p>・一人1 台端末の活用 等</p>	<p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>	○	○	○	8
2 学 期	定期考査						
	<p>食事と健康</p> <p>【知識及び技能】・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させる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】・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、それらを表現できるようにする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】・現代社会と健康についての学習に主体的に取り組むことができるようにする。</p>	<p>・食事と健康の関係について説明する。健康的な食事のとり方について例をあげて説明する。</p> <p>・教科書p. 22～23</p> <p>・現代高等保健体育ノート</p> <p>・一人1 台端末の活用 等</p>	<p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>	○	○	○	8
	<p>休養・睡眠と健康</p> <p>【知識及び技能】・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させる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】・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、それらを表現できるようにする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】・現代社会と健康についての学習に主体的に取り組むことができるようにする。</p>	<p>・健康と休養の関係について説明する。健康によい睡眠のとり方について説明する。</p> <p>・教科書p. 24～25</p> <p>・現代高等保健体育ノート</p> <p>・一人1 台端末の活用 等</p>	<p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>	○	○	○	8
	定期考査						1

3 学 期	喫煙と健康 【知識及び技能】・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させる。 【思考力、判断力、表現力等】・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、それらを表現できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】・現代社会と健康についての学習に主体的に取り組むことができるようにする。	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙者やその周囲の人に起こる害について説明する。喫煙対策について、個人と社会に分けて例をあげて説明する。 ・教科書p. 28～29 ・現代高等保健体育ノート ・一人1台端末の活用 等 	【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り組もうとしている。	○	○	○	4
	飲酒と健康 【知識及び技能】・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させる。 【思考力、判断力、表現力等】・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、それらを表現できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】・現代社会と健康についての学習に主体的に取り組むことができるようにする。	<ul style="list-style-type: none"> ・飲酒による健康への短期的・長期的影響について説明する。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する。 ・教科書p. 30～31 ・現代高等保健体育ノート ・一人1台端末の活用 等 	【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り組もうとしている。	○	○	○	4
	薬物乱用と健康 【知識及び技能】・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させる。 【思考力、判断力、表現力等】・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、それらを表現できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】・現代社会と健康についての学習に主体的に取り組むことができるようにする。	<ul style="list-style-type: none"> ・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する。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。 ・教科書p. 32～33 ・現代高等保健体育ノート ・一人1台端末の活用 等 	【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り組もうとしている。	○	○	○	2
							合計
定期考査							73