豊島　　高等学校 令和８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～　8 組

使用教科書：　（　新高等保健体育　大修館書店　）

教科　保健体育　の目標：

【知　識　及　び　技　能】　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。

【思考力、判断力、表現力等】　健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決にむけて思考し、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。

【学びに向かう力、人間性等】　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】
個人の生活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。	個人生活及び社会生活における健康・安全について課題の解決を目指して考え、判断し、他者に伝える力を養うようにする。	生涯にわたって自他の健康の保持増進を目指し、明るく活力ある生活を営む態度を養うようにする。

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知	思	態	配当時数
１学期	現代社会と健康 【知識及び技能】 ・生活習慣病のリスクを軽減し予防するために必要な個人の取り組みについて理解する。 ・生活習慣病の予防や回復のために必要な社会の取り組みについて理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 ・健康の考え方について、健康にわたる原則や概念を基に整理したり、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ている。　・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している。 ・健康の考え方について、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】 ・健康の考え方について、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。	１．日本における健康課題の変遷 ２．健康の成り立ち ３ヘルスプロモーションと健康に関わる環境づくり ４．健康に関する意思決定・行動選択 ５．現代社会における感染症の問題 ６．感染症の予防 ７．性感染症・エイズとその予防 ・タブレットを使い、資料を検索し活用する。 ・確認テスト	【知識・技能】 生活習慣病などの予防と回復には、個人の取り組みとともに、健康診断やがん検診の普及、正しい情報の発信など社会的な対策がひつようであることについて、理解したことを書くことができる。 【思考・判断・表現】 生活習慣病などの予防と回復について、自他や社会の課題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。 【主体的に学習に取り組む態度】 生活活習慣病などの予防と回復について課題の解決に向けた学習活動について、資料を粘り強く探し、個人ノートに具体的な例や自分の意見を示そうとしている。	○	○	○	12
２学期	現代社会と健康 【知識及び技能】 ・がん、脳血管疾患、虚血性心疾患、高血圧症。脂質異常症、糖尿病などを適宜取り上げ、これらの生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、適切な食事、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について、理解する。 ・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、喫煙や飲酒による健康課題を防止するには、正しい知識の普及、健全な価値観の育成などの個人への働きかけ、および法的な整備も含めた社会環境への適切な対策が必要であることについて理解する。 【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、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、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ている。 ・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り組みや社会的な対策を整理してる。 ・喫煙、飲酒、薬物乱用の防止について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会の生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。 【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もうとしている。 ・喫煙、飲酒、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。	８．生活習慣病の予防と回復 ９．身体活動・運動と健康 10．食事と健康 11．休養と睡眠と健康 12．がんの予防と回復 13．喫煙と健康 14．飲酒と健康 15．薬物乱用と健康 16．精神疾患の特徴 17．精神疾患への対処 ・タブレットを使い、資料を検索し活用する。 ・確認テスト	【知識・技能】 がんは、肺がん、大腸がん、胃がんなど様々な種類があり、生活習慣のみならず細菌やウイルスの感染などの原因もあることについて理解したことを書くことができる。 薬物乱用を防止するには正しい知識の普及、健全な価値観や規範意識の育成など個人への働きかけ、及び法的な規制や行政的な対応など社会環境への対策が必要であることについて理解したことを書いたことを書くことができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 生活習慣病などの予防について、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、道筋を立てて説明している。 喫煙、飲酒、薬物乱用の防止について、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、ノートなどの記述して、道筋を立てて説明している。 【主体的に学習に取り組む態度】 生活習慣病などの予防と回復について課題の解決に向けた学習活動について、資料等を粘り強く探し、個人のノート等に具体的な例や自分の意見を示そうとしている。　飲酒、喫煙、薬物乱用の防止について課題の解決に向けた学習活動を資料等を粘り強く探し、個人のノート等に具体的な例や自分の意見を示そうとしている。	○	○	○	14
３学期	安全な社会生活 【知識及び技能】 ・交通事故防止には個人の取り組みと交通環境の整備が必要であることを理解する。 ・応急手当の意義とその手順や方法を身につける必要性について理解する。 ・心肺蘇生法の意義や方法、手順について理解する。 ・日常生活で起こるけがの基本的な応急手当の方法を理解し、できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ・安全な社会づくりについて安全に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりしていて、自他や社会の課題を発見している。 ・安全な社会づくりについて、様々な事故や災害の事例から、安全に関する情報を整理し、環境の整備に応用している。 【学びに向かう力、人間性等】　・安全な社会づくりについて、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。 ・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。	１．事故の現状と発生要因 ２．交通事故防止の取り組み ３．安全な社会の形成 ４．応急手当の意義と救急医療体制 ５．心肺蘇生 ６．日常的な応急手当 ・タブレットを使い、資料を検索し活用する。 ・確認テスト	【知識・技能】 適切な応急手当は、障害の悪化を防いだり、傷病者の苦痛の軽減を緩和し足りすること。また、自他の生命や身体を守り、不慮の事故災害に対応できる社会を作るには、一人一人が適切な連絡・通報や運搬も含む応急手当の手順や方法を身につけるとともに、自ら進んで行う態度が必要であること、さらには社会の救急体制の整備を進めることが必要であることについて理解したことを書くことができる。 【思考・判断・表現】 応急手当について、課題を発見し、その解決を目指し、習得した知識や技能を事故や災害で生じる傷害や疾病に関連付けて、悪化防止のための適切な方法を話し合ったり、ノートのなどに記述したりして、道筋を立てて説明している。 【主体的に学習に取り組む態度】応急手当の意義、日常的な応急手当、心肺蘇生法について課題の解決に向けての学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	9
							合計 35