

東京都立つばさ総合高等学校 令和7年度（1年次用） 教科：保健体育 科目：保健

單位數： 1 單位

教科担当者：

)

)

の目標：

【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。

【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、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

|    |                                                                           |
|----|---------------------------------------------------------------------------|
| 科目 | 保健の目標：個人及び社会生活における健康・安全に関する理解を深めるようにし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。 |
|----|---------------------------------------------------------------------------|

| 【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。 | 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<br>時数 |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------|
| 1<br>学期 | A単元：健康な生活と疾病の予防<br>【知識及び技能】<br>国民の健康課題について、我が国の死亡率、受療率、平均寿命、健康寿命など各種の指標や疾病構造の変化を通して理解できる。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>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。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>生活習慣病、がんを予防するための方法で、自分ができることを実践できる。 | ・指導事項<br>4月 健康の考え方と成り立ち、私たちの健康のすがた<br>5月 生活習慣病の予防と回復、がんの原因・予防・治療・回復<br>・教材等<br>教科書「現代高等保健体育」 | 【知識及び技能】<br>わが国における健康水準の向上・健康問題の変化を理解している。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>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ようとしている。<br>【主体的に学習に取り組む態度】<br>生活習慣病、がんを予防するための方法で、自分ができることを実践しようとしている。 | ○ | ○ | ○ | 6        |
|         | 定期考査                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                        |   |   |   |          |
|         | B単元：生活習慣病、喫煙、飲酒、薬物乱用と健康<br>【知識及び技能】<br>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。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>生活習慣病の発病や進行について理解し、生活習慣が重要であることを説明できる。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>生活習慣病、喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について主体的に学ぼうとする。                    | ・指導事項<br>6月 運動・食事と健康、休養・睡眠と健康、喫煙と健康、<br>7月 飲酒と健康、薬物と健康<br>・教材等<br>教科書「現代高等保健体育」              | 【知識及び技能】<br>健康の保持増進にとって食事・運動・休養は特に重要な要素であることを学び、理解している。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>生活習慣病の発病や進行について理解し、生活習慣が重要であることを他者に伝えている。<br>【主体的に学習に取り組む態度】<br>生活習慣病、喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について主体的に学ぼうとしている。                                      | ○ | ○ | ○ | 7        |
|         | 定期考査                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                        | ○ | ○ |   | 1        |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                        |   |   |   |    |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----|
| 2<br>学<br>期 | C単元：現代の感染症とその予防<br>【知識及び技能】<br>感染症は、時代や地域によって自然環境や社会環境の影響を受け、発生や流行に違いが見られることを理解できるようにする。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>感染症の発生や流行には時代や地域によって違いがみられることについて、事例を通して整理し、感染のリスクを軽減するための個人の取組に活用できる。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>感染症などの予防について、課題の解決に向けての学習に自主的に取り組む。                    | ・指導事項<br>9月 感染症と予防<br>10月 性感染症とその予防<br>・教材等<br>教科書「現代高等保健体育」                                              | 【知識及び技能】<br>感染症は、時代や地域によって自然環境や社会環境の影響を受け、発生や流行に違いが見られることを理解している。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>感染症の発生や流行には時代や地域によって違いがみられることについて、事例を通して整理し、感染のリスクを軽減するための個人の取組に活用している。<br>【主体的に学習に取り組む態度】<br>感染症などの予防について、課題の解決に向けての学習に自主的に取り組もうとしている。                         | ○ | ○ | ○ | 6  |
|             | D単元：精神疾患の予防と回復<br>【知識及び技能】<br>精神疾患は、心理的、生物的、または社会的な機能の障害などが原因となり、認知、情動、行動などの不調により、精神活動が不全になった状態であることを理解できる。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>精神疾患の予防と回復について、習得した知識を基に、心身の健康を保ち、不調に早く気付くために必要な個人の取組や社会的な対策を整理できる。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>欲求やストレスへの対処について、課題の解決に向けての学習に自主的に取り組む。 | ・指導事項<br>11月 欲求と適応規制<br>12月 心身の相関とストレス、心の健康のために<br>・教材等<br>教科書「現代高等保健体育」                                  | 【知識及び技能】<br>精神疾患は、心理的、生物的、または社会的な機能の障害などが原因となり、認知、情動、行動などの不調により、精神活動が不全になった状態であることを理解している。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>精神疾患の予防と回復について、習得した知識を基に、心身の健康を保ち、不調に早く気付くために必要な個人の取組や社会的な対策を整理している。<br>【主体的に学習に取り組む態度】<br>欲求やストレスへの対処について、課題の解決に向けての学習に自主的に取り組もうとしている | ○ | ○ | ○ | 7  |
|             | 定期考査                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                        | ○ | ○ |   | 1  |
| 3<br>学<br>期 | E単元：健康に関する環境づくりと社会参加<br>【知識及び技能】<br>ヘルスプロモーションの考え方に基づいた、健康に関する環境づくりが重要であることについて理解できる。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>健康を支える環境づくりについて、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、説明できる。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>一人一人が健康に関心をもち、健康を支える適切な環境づくりに貢献できる。                                     | ・指導事項<br>1月 大気汚染・水質汚濁・土壌汚染と健康、環境汚染を防ぐ取り組み<br>2月 ごみの処理と上下水道の整備、食品の安全を守る活動、働くことと健康<br>・教材等<br>教科書「現代高等保健体育」 | 【知識及び技能】<br>ヘルスプロモーションの考え方に基づいた、健康に関する環境づくりが重要であることについて理解できる。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>健康を支える環境づくりについて、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、説明しようとしている。<br>【主体的に学習に取り組む態度】<br>一人一人が健康に関心をもち、健康を支える適切な環境づくりに貢献しようとしている。                                        | ○ | ○ | ○ | 6  |
|             | 定期考査                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                        | ○ | ○ |   | 1  |
|             |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                        |   |   |   | 合計 |
|             |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                        |   |   |   | 35 |