

高等学校 令和6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～ 6 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】	各種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、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	ア 健康の考え方 【知識及び技能】 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ようにする。 健康水準の向上、疾病構造の変化に伴い、個人や集団の健康についての考え方も変化してきていることについて理解できるようにする。 健康を保持増進するには、ヘルスプロモーションの考えに基づき、適切な意思決定や行動選択により、疾病等のリスクを軽減することを含め、自らの健康を適切に管理することが必要であるとともに、環境づくりが重要であることを理解できるようにする。 適切な意思決定や行動選択には、個人の知識、価値観、心理状態、及び人間関係などを含む社会環境が関連し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】 現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明することができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 自他の健康やそれを支える環境づくりに関心をもち、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。	・指導事項 ①日本における健康課題の変遷 ②健康の考え方 ③ヘルスプロモーションと健康にかかわる環境づくり ④健康に関する意思決定・行動選択 ・教材 新高等保健体育（大修館書店） ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 ・健康水準の向上、疾病構造の変化に伴い、個人や集団の健康についての考え方も変化してきていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・健康水準、及び疾病構造の変化には、科学技術の発達、及び生活様式や労働形態を含む社会の状況が関わっていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・健康を保持増進するには、ヘルスプロモーションの考えに基づき、適切な意思決定や行動選択により、疾病等のリスクを軽減することを含め、自らの健康を適切に管理することが必要であるとともに、環境づくりが重要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・適切な意思決定や行動選択には、個人の知識、価値観、心理状態、及び人間関係などを含む社会環境が関連していることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】 ・健康の考え方について、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。 ・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。 【主体的に学習に取り組む態度】 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。	○	○	○	4
	イ 現代の感染症とその予防 【知識及び技能】 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。 感染症のリスクを軽減し予防するには、衛生的な環境の整備や検疫、正しい情報の発信、予防接種の普及など社会的な対策とともに、それらを前提とした個人の取組が必要であることを理解できるようにする。その際、エイズ及び性感染症についても、その原因、及び予防のための個人の行動選択や社会の対策について理解できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明することができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 自他の健康やそれを支える環境づくりに関心をもち、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。	・指導事項 ⑤現代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 ・教材 新高等保健体育（大修館書店） ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 ・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、その際、交通網の発達により短時間で広がりやすくなっていること、 ・感染症のリスクを軽減し予防するには、衛生的な環境の整備や検疫、正しい情報の発信、予防接種の普及など社会的な対策とともに、それらを前提とした個人の取組が必要であること、エイズ及び性感染症についても、その原因、及び予防のための個人の行動選択や社会の対策について、理解したことを言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】 ・現代の感染症とその予防について、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。 ・現代の感染症とその予防について、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、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】 現代の感染症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。	○	○	○	4
	ウ 生活習慣病などの予防と回復 【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】 現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明することができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 自他の健康やそれを支える環境づくりに関心をもち、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。	・指導事項 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・睡眠と健康 ⑫がんの予防と回復 ・教材 新高等保健体育（大修館書店） ・一人1台端末の活用 等	【知識・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言ったり書いたりしている。 ・生活習慣病などの予防と回復には、個人の取組とともに、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必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】 ・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、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。 【主体的に学習に取り組む態度】 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。	○	○	○	7
2 学 期	エ 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。その際、周囲の人々や胎児への影響などにも触れるようにする。 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の個人への働きかけ、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を理解できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明することができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 自他の健康やそれを支える環境づくりに関心をもち、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。	・指導事項 ⑬喫煙と健康 ⑭飲酒と健康 ⑮薬物乱用と健康 ・教材 新高等保健体育（大修館書店） ・一人1台端末の活用 等	【知識・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、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、及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、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・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の個人への働きかけ、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、理解したことを言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】 ・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。 ・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】 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。	○	○	○	5
	エ 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。その際、周囲の人々や胎児への影響などにも触れるようにする。 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の個人への働きかけ、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を理解できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明することができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 自他の健康やそれを支える環境づくりに関心をもち、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。	・指導事項 ⑬喫煙と健康 ⑭飲酒と健康 ⑮薬物乱用と健康 ・教材 新高等保健体育（大修館書店） ・一人1台端末の活用 等	【知識・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、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、及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、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・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の個人への働きかけ、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、理解したことを言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】 ・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。 ・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】 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。	○	○	○	5

2 学期	オ 精神疾患の予防と回復 【知識及び技能】 精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、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ようにする。 精神疾患の予防と回復には、身体の健康と同じく、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた生活を実践すること、早期に心身の不調に気付くこと、心身に起こった反応については体ほぐしの運動などのリラクゼーションの方法でストレスを緩和することなどが重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】 現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明することができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 自他の健康やそれを支える環境づくりに関心をもち、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。	・指導事項 ⑯精神疾患の特徴 ⑰精神疾患への対応 ・教材 新高等保健体育（大修館書店） ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 ・精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、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について、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・精神疾患の予防と回復には、身体の健康と同じく、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた生活を実践すること、早期に心身の不調に気付くこと、心身に起こった反応については体ほぐしの運動などのリラクゼーションの方法でストレスを緩和することなどが重要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】 ・精神疾患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。 ・精神疾患の予防と回復について、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。 【主体的に学習に取り組む態度】 精神疾患の予防とその回復について、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。	○	○	○	4
	定期考査			○	○		1
2 学期	カ 安全な社会づくり 【知識及び技能】 事故は、地域、職場、家庭、学校など様々な場面において発生していること、事故の発生には、周りの状況の把握及び判断、行動や心理などの人的要因、気象条件、施設・設備、車両、法令、制度、情報体制などの環境要因などが関連していることを理解できるようにする。 将来、二輪車及び自動車などの運転者として、交通社会の一員となることもあることを考慮し、運転者としての責任、加害事故の防止や事故発生時の適切な対応が必要であるという視点を重視する。 【思考力、判断力、表現力等】 安全な社会生活に関わる事象や情報から課題を発見し、自他や社会の危険の予測を基に、危険を回避したり、傷害の悪化を防止したりする方法を選択し、安全な社会の実現に向けてそれらを説明することができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 自他の健康やそれを支える環境づくりに関心をもち、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。	・指導事項 ①事故の現状と発生要因 ②交通事故防止の取組 ③安全な社会の形成 ・教材 新高等保健体育（大修館書店） ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 ・事故は、地域、職場、家庭、学校など様々な場面において発生していること、事故の発生には、周りの状況の把握及び判断、行動や心理などの人的要因、気象条件、施設・設備、車両、法令、制度、情報体制などの環境要因などが関連していることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・事故を防止したり事故の発生に伴う傷害等を軽減したりすることを目指す安全な社会の形成には、交通安全、防災、防犯などを取り上げて、法的な整備などの環境の整備、環境や状況に応じた適切な行動などの個人の取組、及び地域の連携などが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】 ・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、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、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。 【主体的に学習に取り組む態度】 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。	○	○	○	3
	定期考査			○	○		1
3 学期	キ 課題研究 【知識及び技能】 オリンピック、パラリンピックに関わる様々な事柄について調べて、TOKYO2020レガシーとして理解できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 オリンピック、パラリンピックの理念や近年のテーマについて説明することができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 オリンピック、パラリンピックに関心をもち、今後、様々な形でTOKYO2020レガシーを活用していく実践力を育てる。	・指導事項 オリンピック、パラリンピックに関わるテーマ学習 ・教材 新高等保健体育（大修館書店） オリパラ読本 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 ・選んだテーマについて、調査研究し理解したことを言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】 ・エランテーマについて、TOKYO2020レガシーに関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・選んだテーマについて、調査研究を進め、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。	○	○	○	5
	定期考査			○	○		1
							合計
							35