

高等学校 令和4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～ 組

教科担当者：（1組：中村）

使用教科書：（現代高等保健体育 大修館書店）

教科 保健体育

の目標：

【知識及び技能】 運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解するとともに、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てることができるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】 実生活に生かす運動の計画では、自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための継続的な運動の計画を立て取り組むことができるようにする。

【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。

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】
実生活における健康の増進を図るための必要な知識を身に付ける。救急措置法などを知る事で実生活に生かせるようにする。其々の運動種目の体の動きの着目し、より効果的かつ合理的な体の使い方を考えられるようにする。	身体的・精神的・社会的な健康の条件について理解し自身の生活や健康を向上できるように生活習慣を含め考える。個人の健康を守るための社会的な要件を考え、行動できる知恵を考え実践できるための工夫をする。	主体的に取り組むとともに、互いに助け合い高め合おうとすること、一人一人の違いに応じた考えなどを大切にしようとする事、合意形成に貢献しようとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。

	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	基本的な健康の条件を理解させ、維持向上のための生活について考えさせ実生活における行動変容を促す。	現代社会と健康 健康の考え方 健康の増進とその予防 現代の感染症とその予防	【知識・技能】 ・ねらいに応じて、必要な知識と知恵を理解して、言ったり書き出したりして。 【思考・判断・表現】 ・年齢や体力の程度や性別等の違いを理解し、人生を豊かに生活するための知識と知恵を学習している。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・一人一人の違いに応じた体の機能を知り、健康を保持増進し実生活に生かせるように考え学習している。	○	○	○	8	
	現代における精神疾患やその対処法を知り、社会生活に適応できる術を学ぶ。	現代社会と健康 精神の健康 ストレスや精神疾患とその予防	【知識・技能】 ・ねらいに応じて、必要な知識と知恵を理解して、言ったり書き出したりして。 【思考・判断・表現】 ・年齢や体力の程度や性別等の違いを理解し、人生を豊かに生活するための知識と知恵を学習している。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・一人一人の違いに応じた体の機能を知り、健康を保持増進し実生活に生かせるように考え学習している。	○	○	○	8	
2 学期	実生活における危険なシチュエーションを学び、未然に防げるように体験を含め学習し安全向上を目指す。応急処置の基本を知り校外内外を問わず実践できるように学ぶ。	現代社会と健康 交通安全・応急手当	【知識・技能】 ・ねらいに応じて、必要な知識と知恵を理解して、言ったり書き出したりして。 【思考・判断・表現】 ・年齢や体力の程度や性別等の違いを理解し、人生を豊かに生活するための知識と知恵を学習している。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・一人一人の違いに応じた体の機能を知り、健康を保持増進し実生活に生かせるように考え学習している。	○	○	○	8	
	各世代ごとの体の変化を知る事で、生活習慣の問題点を明らかにし、自身の生活に必要な行動変容を促せるよう、学習する。	生涯を通じての健康 生涯の各世代における健康	【知識・技能】 ・ねらいに応じて、必要な知識と知恵を理解して、言ったり書き出したりして。 【思考・判断・表現】 ・年齢や体力の程度や性別等の違いを理解し、人生を豊かに生活するための知識と知恵を学習している。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・一人一人の違いに応じた体の機能を知り、健康を保持増進し実生活に生かせるように考え学習している。	○	○	○	8	
3 学期	各世代ごとの体の変化を知る事で、生活習慣の問題点を明らかにし、自身の生活に必要な行動変容を促せるよう、学習する。	生涯を通じての健康 生涯の各世代における健康	【知識・技能】 ・ねらいに応じて、必要な知識と知恵を理解して、言ったり書き出したりして。 【思考・判断・表現】 ・年齢や体力の程度や性別等の違いを理解し、人生を豊かに生活するための知識と知恵を学習している。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・一人一人の違いに応じた体の機能を知り、健康を保持増進し実生活に生かせるように考え学習している。	○	○	○	7	
							合計	39