

令和7年度 1年次生 学びのプラン

教科名	保健体育	単位数 (コマ数)	1単位 (1コマ)	履修年次	1年次			
科目名	保健	履修	必修修(共通)	開講	通年			
教科書	現代高等保健体育 (大修館)	副教材	現代高等保健体育ノート(大修館)					
1 学習の目標								
保健の見方・考え方を働かせ、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯を通じて人々が自らの健康や環境を適切に管理し、改善していくための資質や能力を育成する。								
2 学習の方法								
①授業について 教科書を中心とした学習であるが、ただ単に暗記するのではなく、自分の生活と健康が密接に関連していることを十分に理解し活用する事を目指します。 保健の授業は2年間行います。1年次には「現代社会と健康」「安全な社会生活」、2年次では「生涯を通じる健康」「健康を支える環境づくり」を勉強します。この授業で目指すことは卒業後からの各ライフステージの中で健康を確立することです。ですから2年間の学習で生きる知恵として十分理解しましょう。								
②授業の際に必要なもの 教科書・保健ノート・プリント類を保管するためのファイル								
3 評価について								
①評価の観点								
知識・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、技能を身につけている。							
思考・判断・表現	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が身についている。							
主体的に学習に取り組む態度	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た学習に主体的に取り組もうとしている。							
②評価の方法								
観点	材料	定期 考査	課題 テスト	単元 テスト	課題	ワーク シート	グループ ワーク	評価方法
知識・技能		○	○			○		技能テスト等の達成度によって評価する A:80%以上 B:50%以上 C:50%未満
思考・判断・表現		○	○			○	○	考査等(ワークシート・グループワーク)の達成度によって評価する A:80%以上 B:50%以上 C:50%未満
主体的に学習に取り組む態度					○	○	○	課題、ワークシート、グループワークの取り組み状況によってA、B、Cを付けそれを数値化したものを合計して評価する。
4 その他								
・ただ暗記するのではなく知識として定着して活用するのが目標です。主体的に学習に取り組みましょう。								

5 単元の目標・評価						
単元名	現代社会の健康「健康の考え方」					
単元の目標	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を理解する。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もとに成り立っていることを理解する。健康の保持増進には、ヘルスプロモーションの考え方を踏まえた個人の適切な意思決定や行動選択及び環境づくりに関わることを理解する。					
育成を目指す力	行動・挑戦力	課題解決力	創造力	発信力	自己管理能力	継続力
活動形態	個人活動					
活動内容	要点理解、ワークシート、グループワーク、発表					
評価の観点	知識・技能		思考・判断・表現		主体的に学習に取り組む態度	
評価規準	わが国における健康問題の変化について理解している。個人や集団の健康についての考え方が変化してきていることを理解している。健康の保持増進にはヘルスプロモーションの考え方と適切な意思決定や行動選択が必要であることを理解している。		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するとともに、それらを表現することができる。		学習したことを活用し健康の考え方について理解し、生涯を通じて健康な生活を目指し、主体的に学習に取り組んでいる。	

単元名	現代社会の健康「現代の感染症とその予防」					
単元の目標	感染症の発生や流行には時代や地域によって違いが見られることを理解する。感染症の予防には、個人の取組及び社会的な対策を行う必要があることを理解する。					
育成を目指す力	行動・挑戦力	課題解決力	創造力	発信力	自己管理能力	継続力
活動形態	個人活動					
活動内容	要点理解、ワークシート、グループワーク、発表					
評価の観点	知識・技能		思考・判断・表現		主体的に学習に取り組む態度	
評価規準	感染症の発生や流行には時代や地域によって違いが見られることを理解している。感染症の予防には、個人の取組及び社会的な対策を行う必要があることを理解する。理解している		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するとともに、それらを表現することができる。		学習したことを活用し現代の感染症について理解し、生涯を通じて健康な生活を目指し、主体的に学習に取り組んでいる。	

単元名	現代の感染症「生活習慣病などの予防と回復」					
単元の目標	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する。					
育成を目指す力	行動・挑戦力	課題解決力	創造力	発信力	自己管理能力	継続力
活動形態	個人活動					
活動内容	要点理解、ワークシート、グループワーク、発表					
評価の観点	知識・技能		思考・判断・表現		主体的に学習に取り組む態度	
評価規準	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している。		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するとともに、それらを表現することができる。		学習したことを活用し生活習慣病について理解し、生涯を通じて健康な生活を目指し、主体的に学習に取り組んでいる。	

単元名	現代の感染症「喫煙、飲酒、薬物乱用と健康」					
単元の目標	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する。					
育成を目指す力	行動・挑戦力	課題解決力	創造力	発信力	自己管理能力	継続力
活動形態	個人活動					
活動内容	要点理解、ワークシート、グループワーク、発表					
評価の観点	知識・技能	思考・判断・表現		主体的に学習に取り組む態度		
評価規準	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している。薬物の乱用は、心身の健康、社会の安全などに対して深刻な影響を及ぼすことから、決して行ってはならないことを理解している。	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するとともに、それらを表現することができる。		学習したことを活用し喫煙、飲酒、薬物乱用について理解し、生涯を通じて健康な生活を目指し、主体的に学習に取り組んでいる。		

単元名	現代の感染症「精神疾患の予防と回復」					
単元の目標	精神疾患の予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践するとともに、心身の不調に気付くことが重要であること。また、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する。					
育成を目指す力	行動・挑戦力	課題解決力	創造力	発信力	自己管理能力	継続力
活動形態	個人活動					
活動内容	要点理解、ワークシート、グループワーク、発表					
評価の観点	知識・技能	思考・判断・表現		主体的に学習に取り組む態度		
評価規準	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している。また精神疾患の予防と回復について理解している。	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するとともに、それらを表現することができる。		学習したことを活用し精神疾患の予防と回復について理解し、生涯を通じて健康な生活を目指し、主体的に学習に取り組んでいる。		

単元名	安全な社会生活「安全な社会づくり」					
単元の目標	安全な社会づくりには、環境の整備とそれに応じた個人の取組が必要であること。また、交通事故を防止するには、車両の特性の理解、安全な運転や歩行など適切な行動、自他の生命を尊重する態度、交通環境の整備が関わること。交通事故には補償をはじめとした責任が生じることを理解する。					
育成を目指す力	行動・挑戦力	課題解決力	創造力	発信力	自己管理能力	継続力
活動形態	個人活動					
活動内容	要点理解、ワークシート、グループワーク、発表					
評価規準	事故の発生要因や事故の発生を防ぐための社会的取り組みについて理解している。また交通事故によって生じる保障や法的責任について理解している。	安全な社会生活について、安全に関する原則や概念に着目して危険の予測やその回避の方法を考え、それらを表現することができる。		学習したことを活用し精神疾患の予防と回復について理解し、生涯を通じて健康な生活を目指し、主体的に学習に取り組んでいる。		

単元名	安全な社会生活「応急手当」					
単元の目標	適切な応急手当は、傷害や疾病の悪化を軽減できること。応急手当には、正しい手順や方法があること。また、応急手当は、傷害や疾病によって身体が時とともに損なわれていく場合があることから、速やかに行う必要があることを理解する。心肺蘇生法などの応急手当を適切に行うことができるようにする。					
育成を目指す力	行動・挑戦力	課題解決力	創造力	発信力	自己管理力	継続力
活動形態	個人活動					
活動内容	要点理解、ワークシート、グループワーク、実習					
評価の観点	知識・技能		思考・判断・表現		主体的に学習に取り組む態度	
評価規準	適切な応急手当は、傷害や疾病の悪化を防いだり、傷病者の苦痛を緩和したりすることを理解している。日常生活で起こる傷害や疾病に対して応急手当ができる。心肺蘇生法の方法や手順について実習を通して理解し、AED などを用いて心肺蘇生法ができる。		安全な社会生活について、安全に関する原則や概念に着目して危険の予測やその回避の方法を考え、それらを表現することができる。		学習したことを活用し適切な応急手当について理解し、生涯を通じて健康な生活を目指し、主体的に学習・実習に取り組んでいる。	

6		年間計画				
学期	月	単元		項目	予定時数	考査
前期	4	現代社会と健康	健康の考え方	01健康の考え方と成り立ち 02私たちの健康のすがた	3	前期 期末 考査
	5		生活習慣病などの予防と回復	03生活習慣病の予防と回復 04がんの原因と予防 05がんの治療と回復	5	
	6					
	7					
	8		喫煙、飲酒、薬物乱用と健康	09喫煙と健康 10飲酒と健康 11薬物乱用と健康	4	
	9					
後期	10	現代社会と健康	精神疾患の予防と回復	12精神疾患の特徴 13精神疾患の予防 14精神疾患からの回復	4	後期 期末 考査
	11		現代の感染症とその予防	15現代の感染症 16感染症の予防 17性感染症・エイズとその予防	4	
	12		健康の考え方	18健康に関する意思決定・行動選択 19健康に関する環境づくり	3	
	1	安全な社会生活	安全な社会づくり	01事故の現状と発生要因 02安全な社会の形成 03交通における安全	3	
	2		応急手当	04応急手当の意義とその基本 05日常的な応急手当 06心肺蘇生法	4	
	3					