

教科・科目	対象学年	単位数	教科書	使用教材
保健体育・保健	普通科1年	1	高等学校 改訂版 保健体育 Textbook (第一学習社)	保健体育ノート (第一学習社)
科目の概要と目標	広く社会に目を向け、学んだ知識や技能を、個人生活にとどまらず、社会生活に活用することを目指し、生涯にわたって健康な社会づくりに、主体的・積極的に参画することができる。			
単元	学習内容	到達度目標		
現代社会と健康	健康の考え方	国民の健康水準の向上と変化する健康課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康水準が示す意味を理解するとともに、時代とともに変化する健康課題を把握し、説明することができる。</li> <li>生涯にわたって健康な生活を送るために必要な対策を考えることができる。</li> </ul>	
		健康の保持増進とヘルスプロモーション	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康の定義を理解し、QOLの重要性を踏まえたヘルスプロモーションに取り組むことができる。</li> <li>健康を保持増進しようとする意思決定と行動選択の重要性を理解できる。</li> </ul>	
	現代の感染症とその予防	感染症の予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>感染の成立や経路を理解できる。</li> <li>感染症の予防法とその対策について説明することができる。</li> </ul>	
		性感染症とその予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>性感染症に対する正しい知識と、その感染状況について理解できる。</li> <li>性感染症の効果的な予防法について理解できる。</li> </ul>	
	生活習慣病などの予防と回復	生活習慣病の予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病とはどのような病気か、また何が原因で発生するのかを理解できる。</li> <li>生活習慣病を予防するために、どのようなことについて注意しなければならないかを説明することができる。</li> </ul>	
		食事と健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>私たちに必要な栄養素とそれぞれの働きについて理解できる。</li> <li>正しい食習慣と食育の考え方を説明することができる。</li> </ul>	
		健康と運動・休養・睡眠	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動不足が健康に与える影響について理解し、健康の保持・増進のための運動の種類と、その効果的な実践法を理解できる。</li> <li>休養と睡眠の必要性を理解し、その効果を高める方法について考え、実践することができる。</li> </ul>	
		がんの発生と予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>がん発生のメカニズムや治療法について理解できる。</li> <li>がんの予防のための対策について説明することができる。</li> </ul>	
	喫煙・飲酒・薬物乱用と健康	喫煙と健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>喫煙およびたばこの煙が健康に与える悪影響について理解できる。</li> <li>喫煙問題に対してどのような対策がとられているかについて説明することができる。</li> </ul>	
		飲酒と健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>アルコールが健康に与える悪影響について理解できる。</li> <li>飲酒による健康被害および予防対策について理解できる。</li> </ul>	
		薬物乱用とその防止	<ul style="list-style-type: none"> <li>薬物乱用による害について理解できる。</li> <li>薬物乱用を防ぐための対策について説明することができる。</li> </ul>	
	精神疾患の予防と回復	脳と神経の働き	<ul style="list-style-type: none"> <li>脳の各部の名称やそれぞれの働きについて理解できる。</li> <li>自律神経系やホルモンによるからだの調整機能について理解できる。</li> </ul>	
		欲求不満と適応機制	<ul style="list-style-type: none"> <li>人間の欲求にはどのようなものがあるかを理解できる。</li> <li>欲求不満や葛藤とはどのような状態かを理解し、それらへの対処方法について考えることができる。</li> </ul>	
		心の健康と精神疾患	<ul style="list-style-type: none"> <li>心の健康の必要性を理解できる。</li> <li>精神疾患について、その特徴や原因について理解できる。</li> </ul>	
		精神疾患の予防と回復のために	<ul style="list-style-type: none"> <li>高校生が受けているストレスについて考え、自分なりの解消方法を考えることができる。</li> <li>精神疾患からの回復のためにどのようなことが必要か理解できる。</li> </ul>	
	安全な社会生活	安全な社会づくり	交通事故と安全の確保	<ul style="list-style-type: none"> <li>現代の交通事故の特徴と、その原因について理解できる。</li> <li>運転する人に求められる安全意識と事故に係る責任について理解できる。</li> </ul>
安全・安心な社会づくり			<ul style="list-style-type: none"> <li>安全に暮らすこととはどのようなことかを理解するとともに、自分たちが心がけるべきことについて考えることができる。</li> <li>安全・安心な社会へ向けてどのような取り組みがなされているかを理解できる。</li> </ul>	
応急手当		適切な応急手当の手順	<ul style="list-style-type: none"> <li>応急手当の意味と必要性やAEDの効果と使用方法について理解できる。</li> <li>倒れている人を発見した時の対応の手順について説明することができる。</li> </ul>	
		心肺蘇生法の実践	<ul style="list-style-type: none"> <li>心肺蘇生法とはどのような行為のことを意味するのか理解できる。</li> <li>胸骨圧迫・AEDの使用・気道の確保・人工呼吸の手法と手順について、実習などを通して身に付けることができる。</li> </ul>	
		日常的な応急手当	<ul style="list-style-type: none"> <li>日常的なけがの応急手当の手順や方法を説明し、適切な手当ができる。</li> <li>熱中症の応急手当の手順や方法を説明し、適切な手当ができる。</li> </ul>	