

高等学校 令和8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 A組～B組  
 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】 各種の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
現代社会と健康1 【知識及び技能】 ・健康の考え方、生活習慣病などの予防と回復、喫煙、飲酒について理解することができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ・健康の考え方、生活習慣病などの予防と回復、喫煙、飲酒について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。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・健康の考え方、生活習慣病などの予防と回復、喫煙、飲酒について、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についての学習に主体的に取り組もうとする態度を養う。	・健康の考え方と成り立ち ・私たちの健康のすがた ・生活習慣病の予防と回復 ・がんの原因と予防 ・がんの治療と回復 ・運動と健康 ・食事と健康 ・休養・睡眠と健康 ・喫煙と健康 ・飲酒と健康 ・ICT機器活用	【知識・技能】 ・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。また、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下に成り立っていることを理解している。 ・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している。 ・喫煙と飲酒は、生活習慣病などの要因になること。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について理解している。 【思考・判断・表現】 ・健康の考え方、生活習慣病などの予防と回復、喫煙、飲酒について、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しているとともに、それらを表現している。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・健康の考え方、生活習慣病などの予防と回復、喫煙、飲酒についての学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	11
定期考查 答案返却			○	○		2

