

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 1 単位

対象学年組：第 1 学年 A 組～ F 組

使用教科書：（ 現代高等保健体育 大修館書店 ）

【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	時配 数当
①オリエンテーション ②健康の考え方 【知識及び技能】 ・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。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生活習慣病などの予防と回復 【知識及び技能】 ・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。 【思考力・判断力・表現力等】 ・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しているとともに、それらを表現することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 ・現代社会と健康についての学習に主体的に取り組む態度を養う。	①オリエンテーション 欠時や単位数、考査の回数等について理解させる。 授業のルールを理解させる。 ②健康の考え方 ・健康の考え方と成り立ち ・私たちの健康のすがた	②健康の考え方 【知識及び技能】 ・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。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が関わることを理解している。 【思考力・判断力・表現力等】 ・現代社会と健康についての課題を発見し、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。 【学びに向かう力、人間性等】 ・現代社会と健康についての学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	4
喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 【知識及び技能】 ・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。 【思考力・判断力・表現力等】 ・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しているとともに、それらを表現することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 ・現代社会と健康についての学習に主体的に取り組む態度を養う。	喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 ・喫煙と健康 ・飲酒と健康 ・薬物乱用と健康	喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 【知識及び技能】 ・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している。 【思考力・判断力・表現力等】 ・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しているとともに、それらを表現している。 【学びに向かう力、人間性等】 ・現代社会と健康についての学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	7
精神疾患の予防と回復 【知識及び技能】 ・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	精神疾患の予防と回復 ・精神疾患の特徴 ・精神疾患の予防 ・精神疾患からの回復	精神疾患の予防と回復 【知識及び技能】 ・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				

