

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 1組～7組

使用教科書：（新高等保健体育）

教科 保健体育 の目標：

【知識及び技能】現代社会と健康を考える上で必要な知識を身につける。

【思考力、判断力、表現力等】身に着けた知識や技能を活用し、自分の健康と社会が抱える健康について考え、行動に移すことが出来る。

【学びに向かう力、人間性等】意欲的に授業に参加し、時運の考えや取り組みを伝えたり、課題解決に取り組む姿勢を身につける。

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】
・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。 ・感染症の発生や流行には、時代や地域によって違いがみられること。その予防には、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。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。	・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。	・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。

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 日本における健康課題の変遷 【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。 【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。	・指導事項 教科書内の知識、補足事項、自分で考える力の養成 ・教材 教科書、図説 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 積極的に授業に取り組むことが出来る。 正しい知識と技能を身に着けることが出来る。 【思考・判断・表現】 身に着けた知識と技能を使い自分の考えをまとめ表現することが出来る。 【主体的に学習に取り組む態度】 自らの課題を明確に把握し、課題解決にむけて取り組むことができる。	○	○	○	2
2 健康の考え方や成り立ち 【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。 【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。	・指導事項 教科書内の知識、補足事項、自分で考える力の養成 ・教材 教科書、図説 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 積極的に授業に取り組むことが出来る。 正しい知識と技能を身に着けることが出来る。 【思考・判断・表現】 身に着けた知識と技能を使い自分の考えをまとめ表現することが出来る。 【主体的に学習に取り組む態度】 自らの課題を明確に把握し、課題解決にむけて取り組むことができる。	○	○	○	2

1 学 期	<p>3ヘルスプロモーションと健康に関わる環境づくり</p> <p>【知識及び技能】 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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>	<p>・指導事項 教科書内の知識、補足事項、自分で考える力の養成</p> <p>・教材 教科書、図説</p> <p>・一人1台端末の活用 等</p>	<p>【知識・技能】 積極的に授業に取り組むことが出来る。 正しい知識と技能を身につけることが出来る。</p> <p>【思考・判断・表現】 身につけた知識と技能を使い自分の考えをまとめ表現することが出来る。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 自らの課題を明確に把握し、課題解決にむけて取り組むことができる。</p>	○	○	○	2
	<p>4健康に関する意思決定と行動選択</p> <p>【知識及び技能】 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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>	<p>・指導事項 教科書内の知識、補足事項、自分で考える力の養成</p> <p>・教材 教科書、図説</p> <p>・一人1台端末の活用 等</p>	<p>【知識・技能】 積極的に授業に取り組むことが出来る。 正しい知識と技能を身につけることが出来る。</p> <p>【思考・判断・表現】 身につけた知識と技能を使い自分の考えをまとめ表現することが出来る。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 自らの課題を明確に把握し、課題解決にむけて取り組むことができる。</p>	○	○	○	1
	<p>5現代における感染症の問題</p> <p>【知識及び技能】 ・感染症の発生や流行には、時代や地域によって違いがみられること。その予防には、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している。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>	<p>・指導事項 教科書内の知識、補足事項、自分で考える力の養成</p> <p>・教材 教科書、図説</p> <p>・一人1台端末の活用 等</p>	<p>【知識・技能】 積極的に授業に取り組むことが出来る。 正しい知識と技能を身につけることが出来る。</p> <p>【思考・判断・表現】 身につけた知識と技能を使い自分の考えをまとめ表現することが出来る。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 自らの課題を明確に把握し、課題解決にむけて取り組むことができる。</p>	○	○	○	2
	<p>6感染症の予防</p> <p>【知識及び技能】 ・感染症の発生や流行には、時代や地域によって違いがみられること。その予防には、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している。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>	<p>・指導事項 教科書内の知識、補足事項、自分で考える力の養成</p> <p>・教材 教科書、図説</p> <p>・一人1台端末の活用 等</p>	<p>【知識・技能】 積極的に授業に取り組むことが出来る。 正しい知識と技能を身につけることが出来る。</p> <p>【思考・判断・表現】 身につけた知識と技能を使い自分の考えをまとめ表現することが出来る。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 自らの課題を明確に把握し、課題解決にむけて取り組むことができる。</p>	○	○	○	2

<p>7 性感染症・エイズとその予防</p> <p>【知識及び技能】 ・感染症の発生や流行には、時代や地域によって違いがみられること。その予防には、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している。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>	<p>・指導事項 教科書内の知識、補足事項、自分で考える力の養成</p> <p>・教材 教科書、図説</p> <p>・一人1 台端末の活用 等</p>	<p>【知識・技能】 積極的に授業に取り組むことが出来る。 正しい知識と技能を身に着けることが出来る。</p> <p>【思考・判断・表現】 身に着けた知識と技能を使い自分の考えをまとめ表現することが出来る。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 自らの課題を明確に把握し、課題解決にむけて取り組むことができる。</p>	○	○	○	2
<p>定期考査</p>			○	○		1
<p>8 生活習慣病の予防と回復</p> <p>【知識及び技能】 生活習慣病のリスクを軽減し予防するために必要な個人の取り組みについて理解する。 生活習慣病の予防や回復のために必要な社会の取り組みについて理解する。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 がん、脳血管疾患、虚血性心疾患、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などを適宜取り上げ、これらの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について、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>【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。</p>	<p>・指導事項 教科書内の知識、補足事項、自分で考える力の養成</p> <p>・教材 教科書、図説</p> <p>・一人1 台端末の活用 等</p>	<p>【知識・技能】 積極的に授業に取り組むことが出来る。 正しい知識と技能を身に着けることが出来る。</p> <p>【思考・判断・表現】 身に着けた知識と技能を使い自分の考えをまとめ表現することが出来る。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 自らの課題を明確に把握し、課題解決にむけて取り組むことができる。</p>	○	○	○	2
<p>9 身体活動・運動と健康</p> <p>【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している。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>	<p>・指導事項 教科書内の知識、補足事項、自分で考える力の養成</p> <p>・教材 教科書、図説</p> <p>・一人1 台端末の活用 等</p>	<p>【知識・技能】 積極的に授業に取り組むことが出来る。 正しい知識と技能を身に着けることが出来る。</p> <p>【思考・判断・表現】 身に着けた知識と技能を使い自分の考えをまとめ表現することが出来る。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 自らの課題を明確に把握し、課題解決にむけて取り組むことができる。</p>	○	○	○	2

2 学 期	<p>10食事と健康</p> <p>【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 指導事項 教科書内の知識、補足事項、自分で考える力の養成 教材 教科書、図説 一人1台端末の活用 等 	<p>【知識・技能】 積極的に授業に取り組むことが出来る。 正しい知識と技能を身につけることが出来る。</p> <p>【思考・判断・表現】 身につけた知識と技能を使い自分の考えをまとめ表現することが出来る。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 自らの課題を明確に把握し、課題解決にむけて取り組むことができる。</p>	○	○	○	2
	<p>11休養・睡眠と健康</p> <p>【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 指導事項 教科書内の知識、補足事項、自分で考える力の養成 教材 教科書、図説 一人1台端末の活用 等 	<p>【知識・技能】 積極的に授業に取り組むことが出来る。 正しい知識と技能を身につけることが出来る。</p> <p>【思考・判断・表現】 身につけた知識と技能を使い自分の考えをまとめ表現することが出来る。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 自らの課題を明確に把握し、課題解決にむけて取り組むことができる。</p>	○	○	○	1
	<p>12がんの予防と回復</p> <p>【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 指導事項 教科書内の知識、補足事項、自分で考える力の養成 教材 教科書、図説 一人1台端末の活用 等 	<p>【知識・技能】 積極的に授業に取り組むことが出来る。 正しい知識と技能を身につけることが出来る。</p> <p>【思考・判断・表現】 身につけた知識と技能を使い自分の考えをまとめ表現することが出来る。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 自らの課題を明確に把握し、課題解決にむけて取り組むことができる。</p>	○	○	○	2
定期	<p>定期</p>			○	○		1

3 学 期	<p>13喫煙と健康</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>	<p>・指導事項 教科書内の知識、補足事項、自分で考える力の養成</p> <p>・教材 教科書、図説</p> <p>・一人1台端末の活用 等</p>	<p>【知識・技能】 積極的に授業に取り組むことが出来る。 正しい知識と技能を身に着けることが出来る。</p> <p>【思考・判断・表現】 身に着けた知識と技能を使い自分の考えをまとめ表現することが出来る。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 自らの課題を明確に把握し、課題解決にむけて取り組むことができる。</p>	○	○	○	2
	<p>14飲酒と健康</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>	<p>・指導事項 教科書内の知識、補足事項、自分で考える力の養成</p> <p>・教材 教科書、図説</p> <p>・一人1台端末の活用 等</p>	<p>【知識・技能】 積極的に授業に取り組むことが出来る。 正しい知識と技能を身に着けることが出来る。</p> <p>【思考・判断・表現】 身に着けた知識と技能を使い自分の考えをまとめ表現することが出来る。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 自らの課題を明確に把握し、課題解決にむけて取り組むことができる。</p>	○	○	○	2
	<p>15薬物乱用と健康</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>	<p>・指導事項 教科書内の知識、補足事項、自分で考える力の養成</p> <p>・教材 教科書、図説</p> <p>・一人1台端末の活用 等</p>	<p>【知識・技能】 積極的に授業に取り組むことが出来る。 正しい知識と技能を身に着けることが出来る。</p> <p>【思考・判断・表現】 身に着けた知識と技能を使い自分の考えをまとめ表現することが出来る。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 自らの課題を明確に把握し、課題解決にむけて取り組むことができる。</p>	○	○	○	2
	<p>16精神疾患の特徴</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>	<p>・指導事項 教科書内の知識、補足事項、自分で考える力の養成</p> <p>・教材 教科書、図説</p> <p>・一人1台端末の活用 等</p>	<p>【知識・技能】 積極的に授業に取り組むことが出来る。 正しい知識と技能を身に着けることが出来る。</p> <p>【思考・判断・表現】 身に着けた知識と技能を使い自分の考えをまとめ表現することが出来る。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 自らの課題を明確に把握し、課題解決にむけて取り組むことができる。</p>	○	○	○	2

<p>17精神疾患への対応</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>	<p>・指導事項 教科書内の知識、補足事項、自分で考える力の養成</p> <p>・教材 教科書、図説</p> <p>・一人1 台端末の活用 等</p>	<p>【知識・技能】 積極的に授業に取り組むことが出来る。 正しい知識と技能を身に着けることが出来る。</p> <p>【思考・判断・表現】 身に着けた知識と技能を使い自分の考えをまとめ表現することが出来る。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 自らの課題を明確に把握し、課題解決にむけて取り組むことができる。</p>	○	○	○	2
学年末考査			○	○		1

合計
35