

高等学校 令和8年度 教科 保健体育 科目 体育4

教科：保健体育 科目：体育4 単位数：2 単位

対象年次：4 年次（再履修除く）

使用教科書：（保体701 現代高等保健体育（大修館書店））

教科 保健体育 の目標：心と体を一体としてとらえ、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的、計画的な実践を通して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる。

【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 体育4 の目標：体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することを旨とする。

【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】
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。	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。	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。

	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 学期	<p>体づくり運動、器械運動</p> <p>【知識及び技能】 運動に必要な体力や筋力、柔軟性を身に付ける。基本的な体の動き方を知る。 【思考力、判断力、表現力等】 内容について考えをまとめようとしている。 【学びに向かう力、人間性等】 主体的に取り組むとともに、生涯にわたって健康を保持増進し、自らの生活の質を高めようとしている。</p>	<p>・体づくり運動</p> <p>教材 ステップアップ高校スポーツ タブレット端末</p>	<p>【知識・技能】 各種目の動きの正しい行い方を理解し実践している。 【思考・判断・表現】 自己に能力に応じた目標を設定している。 【主体的に学習に取り組む態度】 課題などの活動を通して学習に主体的に取り組もうとしている。</p>	○	○	○	10
	<p>バドミントン</p> <p>【知識及び技能】 各種目の運動における特性に応じた基本的な技能について理解して身に付ける。 【思考力、判断力、表現力等】 運動や健康についての課題を発見し、解決に向けて思考、判断して表現する。 【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み、活力ある生活を営む態度を身に付ける。</p>	<p>・指導事項 バドミントン</p> <p>・教材 等 ステップアップ高校スポーツ タブレット端末</p>	<p>【知識・技能】 各種目の運動における特性に応じた基本的な技能について理解して、行うことができる。 【思考・判断・表現】 運動や健康についての課題を発見し、解決に向けて思考、判断して表現している。 【主体的に学習に取り組む態度】 技能習得や健康の保持増進のために、主体的に活動に取り組んでいる。</p>	○	○	○	10
	<p>バレーボール</p> <p>【知識及び技能】 各種目の運動における特性に応じた基本的な技能について理解して身に付ける。 【思考力、判断力、表現力等】 運動や健康についての課題を発見し、解決に向けて思考、判断して表現する。 【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み、活力ある生活を営む態度を身に付ける。</p>	<p>・指導事項 バレーボール</p> <p>・教材 等 ステップアップ高校スポーツ タブレット端末</p>	<p>【知識・技能】 各種目の運動における特性に応じた基本的な技能について理解して、行うことができる。 【思考・判断・表現】 運動や健康についての課題を発見し、解決に向けて思考、判断して表現している。 【主体的に学習に取り組む態度】 技能習得や健康の保持増進のために、主体的に活動に取り組んでいる。</p>	○	○	○	10
2 学期	<p>テニス</p> <p>【知識及び技能】 各種目の特性に応じた基本的な技能について理解して身に付ける。 【思考力、判断力、表現力等】 運動や健康についての課題を発見し、解決に向けて思考、判断して表現する。 【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み、活力ある生活を営む態度を身に付ける。</p>	<p>・指導事項 テニス</p> <p>・教材 等 ステップアップ高校スポーツ タブレット端末</p>	<p>【知識・技能】 各種目の運動における特性に応じた基本的な技能について理解して、行うことができる。 【思考・判断・表現】 運動や健康についての課題を発見し、解決に向けて思考、判断して表現している。 【主体的に学習に取り組む態度】 技能習得や健康の保持増進のために、主体的に活動に取り組んでいる。</p>	○	○	○	12
	<p>バスケットボール</p> <p>【知識及び技能】 各種目の特性に応じた基本的な技能について理解して身に付ける。 【思考力、判断力、表現力等】 運動や健康についての課題を発見し、解決に向けて思考、判断して表現する。 【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み、活力ある生活を営む態度を身に付ける。</p>	<p>・指導事項 バスケットボール</p> <p>・教材 等 ステップアップ高校スポーツ タブレット端末</p>	<p>【知識・技能】 各種目の運動における特性に応じた基本的な技能について理解して、行うことができる。 【思考・判断・表現】 運動や健康についての課題を発見し、解決に向けて思考、判断して表現している。 【主体的に学習に取り組む態度】 技能習得や健康の保持増進のために、主体的に活動に取り組んでいる。</p>	○	○	○	12
3 学期	<p>持久走・縄跳び</p> <p>【知識及び技能】 各種目の運動における特性に応じた基本的な技能や体力について理解して、それらを身に付ける。 【思考力、判断力、表現力等】 運動や健康についての課題を発見し、解決に向けて思考、判断して表現する。 【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み、活力ある生活を営む態度を身に付ける。</p>	<p>・指導事項 持久走 縄跳び</p> <p>・教材 等 ステップアップ高校スポーツ タブレット端末</p>	<p>【知識・技能】 各種目の運動における特性に応じた基本的な技能や体力について理解して、それらを身に付けている。 【思考・判断・表現】 運動や健康についての課題を発見し、解決に向けて思考、判断して表現している。 【主体的に学習に取り組む態度】 技能習得や健康の保持増進のために、主体的に活動に取り組んでいる。</p>	○	○	○	10
	<p>体育理論</p> <p>【知識】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解すること。 【思考力、判断力、表現力等】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えること。 【学びに向かう力、人間性等】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に主体的に取り組むこと。</p>	<p>体育理論</p>	<p>【知識】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解している。 【思考力、判断力、表現力等】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えること。 【学びに向かう力、人間性等】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に主体的に取り組もうとしている。</p>	○	○	○	6
							合計
							70

高等学校 令和8年度 教科

保健体育

科目 保健1

教科：保健体育

科目：保健1

単位数：1 単位

対象年次：1 年次 (再履修除く)

使用教科書：(大修館書店「現代高等保健体育」)

教科 保健体育 の目標：心と体を一体としてとらえ、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的、計画的な実践を通して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる。

【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1 の目標：「健康とは何か」を考え、「わが国の健康問題」を身近な問題として捉える中で、自己の生活習慣や生活環境を見直し、心身ともに健康な生活を送る知識と能力を養う。

【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
1単元 01 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や、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する。 【思考力、判断力、表現力等】現代社会と健康における事象や情報などについて、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして考えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】現代社会と健康における事象や情報などについて、健康に	【指導事項】 ・さまざまな健康の考え方 ・健康を成り立たせている要因 【教材 等】 ・教科書 ・ノート ・プリント ・個人用ICT端末	【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や、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、言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】現代社会と健康における事象や情報などについて、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして考え、説明することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】現代社会と健康における事象や情報などについて、健康に関わる原則や概念などについて、自他や社会の課題を発見する学習に主体的に取り組んでいる。	○	○	○	2
1単元 02 私たちの健康のすがた 【知識及び技能】健康水準の向上、疾病構造の変化に伴い、個人や集団の健康についての考え方も変化してきていることについて理解する。 【思考力、判断力、表現力等】わが国における健康水準の変化とその背景についてや、わが国の現在の健康問題などについて整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして考えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】わが国における健康水準の変化とその背景についてや、わが国の現在の健康問題などについて、自他や社会	【指導事項】 ・わが国における健康水準の変化とその背景 ・わが国の現在の健康問題 【教材 等】 ・教科書 ・ノート ・プリント ・個人用ICT端末	【知識・技能】健康水準の向上、疾病構造の変化に伴い、個人や集団の健康についての考え方も変化してきていることについて理解し、言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】わが国における健康水準の変化とその背景についてや、わが国の現在の健康問題などについて個人及び社会生活と関連付けたりして考え、説明することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】わが国における健康水準の変化とその背景についてや、わが国の現在の健康問題などについて、自他や社会の課題を発見する学習に主体的に取り組んでいる。	○	○	○	2
1単元 03 生活習慣病の予防と回復 【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について理解する。 【思考力、判断力、表現力等】生活習慣病などの予防と回復について、習得した知識を基に自他の生活習慣や社会環境を分析し、リスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策を、整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして考えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】生活習慣病などの予防と回復について、自他や社会の課題	【指導事項】 ・生活習慣病の種類と要因 ・生活習慣病の一次予防、二次予防 【教材 等】 ・教科書 ・ノート ・プリント ・個人用ICT端末	【知識・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について理解し、言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】生活習慣病などの予防と回復について、習得した知識を基に自他の生活習慣や社会環境を分析し、リスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策を、個人及び社会生活と関連付けたりして考え、説明することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】生活習慣病などの予防と回復について、自他や社会の課題を発見する学習に主体的に取り組んでいる。	○	○	○	2
1単元 07 食事と健康 【知識及び技能】健康の保持増進と生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、適切な食生活を続ける必要があることについて理解する。 【思考力、判断力、表現力等】食事と健康の関係や、健康的な食事のとり方などについて整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして考えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】食事と健康の関係や、健康的な食事のとり方などについて、個人及び社会生活と関連付けて、自他や社会の課題を発見しようとしている。	【指導事項】 ・食事と健康の関係 ・健康的な食事のとり方 【教材 等】 ・教科書 ・ノート ・プリント ・個人用ICT端末	【知識・技能】健康の保持増進と生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、適切な食生活を続ける必要があることについて理解し、言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】食事と健康の関係についてや、健康的な食事のとり方などについて、個人及び社会生活と関連付けたりして考え、説明することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】食事と健康の関係についてや、健康的な食事のとり方などについて、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見する学習に主体的に取り組んでいる。	○	○	○	2
1単元 08 休養・睡眠と健康 【知識及び技能】健康の保持増進と生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、適切な休養・睡眠をとる必要があることについて理解する。 【思考力、判断力、表現力等】健康と休養の関係及び適切な休養のとり方や、健康と睡眠の関係及び健康によい睡眠のとり方などについて整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして考えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】健康と休養の関係及び適切な休養のとり方や、健康と睡眠の関係及び健康によい睡眠のとり方などについて、個人及び社会生活と関連付けて、自他や社会の課題を発見しようとしている。	【指導事項】 ・健康と休養の関係及び適切な休養のとり方 ・健康と睡眠の関係及び健康によい睡眠のとり方 【教材 等】 ・教科書 ・ノート ・プリント ・個人用ICT端末	【知識・技能】健康の保持増進と生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、適切な休養・睡眠をとる必要があることについて理解し、言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】健康と休養の関係及び適切な休養のとり方や、健康と睡眠の関係及び健康によい睡眠のとり方などについて、個人及び社会生活と関連付けたりして考え、説明することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】健康と休養の関係及び適切な休養のとり方や、健康と睡眠の関係及び健康によい睡眠のとり方などについて、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見する学習に主体的に取り組んでいる。	○	○	○	2
				○	○	0.5

2 学 期	1単元 06 運動と健康 【知識及び技能】健康の保持増進と生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、適切な運動を続ける必要があることについて理解する。 【思考力、判断力、表現力等】健康と運動の関係や、目的に応じた健康的な運動のしかたなどについて整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして考えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】健康と運動の関係や、目的に応じた健康的な運動のしかたなどについて、個人及び社会生活と関連付けて、定期考査	【指導事項】 ・健康と運動の関係 ・目的に応じた健康的な運動のしかた 【教材 等】 ・教科書 ・ノート ・プリント ・個人用ICT端末	【知識・技能】健康の保持増進と生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、適切な運動を続ける必要があることについて理解し、言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】健康と運動の関係や、目的に応じた健康的な運動のしかたなどについて整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして考え、説明することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】健康と運動の関係や、目的に応じた健康的な運動のしかたなどについて、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見する学習に主体的に取り組んでいる。	○	○	○	2
				○	○	○	1
	1単元 04 がんの原因と予防 【知識及び技能】がんには様々な種類があること、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する。 【思考力、判断力、表現力等】がんの原因と予防について、習得した知識を基に自他の生活習慣や社会環境を分析し、整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして考えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】がんの原因と予防について、個人及び社会生活と関連付け	【指導事項】 ・がんの種類や原因 ・がんの一次予防と二次予防 【教材 等】 ・教科書 ・ノート ・プリント ・個人用ICT端末	【知識・技能】がんには様々な種類があること、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、言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】がんの原因と予防について、自他の生活習慣や社会環境と関連付けて考え、説明することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】がんの原因と予防について、個人及び社会生活と関連付けて、自他や社会の課題を発見する学習に主体的に取り組んでいる。	○	○	○	2
	1単元 05 がんの治療と回復 【知識及び技能】がんの回復には、様々な治療法があることや、がんの予防と回復には、個人の取組とともに、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】がんの治療と回復について、習得した知識を基にリスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策を、整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして考えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】がんの治療と回復について、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見しようとしている。 小テスト	【指導事項】 ・がんのおもな治療法や緩和ケア ・がん検診の普及や情報サービスの整備 などの社会的な対策 【教材 等】 ・教科書 ・ノート ・プリント ・個人用ICT端末	【知識・技能】がんの回復には、様々な治療法があることや、がんの予防と回復には、個人の取組とともに、社会的な対策が必要であることを理解し、言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】がんの治療と回復について、習得した知識を基にリスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策について説明することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】がんの治療と回復について、個人及び社会生活と関連付けて、自他や社会の課題を発見する学習に主体的に取り組んでいる。	○	○	○	2
					○	○	0.5
	1単元 09 喫煙と健康 【知識及び技能】喫煙は、生活習慣病などの要因となり心身の健康を損ねること、喫煙による健康課題を防止するには、個人への働きかけ及び社会環境への適切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】喫煙防止に関する我が国の個人への働きかけと社会環境への対策について、個人及び社会生活と関連付けたりして考えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】喫煙者とその周囲の人に起こる害や喫煙対策などについて、個人及び社会生活と関連付けて、自他や社会の課題を発見しようとしている。 小テスト	【指導事項】 ・喫煙者やその周囲の人に起こる害 ・喫煙対策 【教材 等】 ・教科書 ・ノート ・プリント ・個人用ICT端末	【知識・技能】喫煙は、生活習慣病などの要因となり心身の健康を損ねること、喫煙による健康課題を防止するには、個人への働きかけ及び社会環境への適切な対策が必要であることを理解し、言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】喫煙に関する我が国の個人への働きかけと社会環境への対策について、個人及び社会生活と関連付けて考え、説明することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】喫煙者とその周囲の人に起こる害や喫煙対策などについて、個人及び社会生活と関連付けて、自他や社会の課題を発見する学習に主体的に取り組んでいる。	○	○	○	3
					○	○	0.5
	1単元 10 飲酒と健康 【知識及び技能】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、飲酒による健康課題を防止するには、個人への働きかけ及び社会環境への適切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】飲酒防止に関する我が国の個人への働きかけと社会環境への対策について整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして考えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】飲酒による健康への短期的影響と長期的影響や、飲酒による健康問題に対する個人や社会環境への対策などについて、個人及び社会生活と関連付けて、自他や社会の課題を発見しようとしている。	【指導事項】 ・飲酒による健康への短期的影響と長期的影響 ・飲酒による健康問題に対する個人や社会環境への対策 【教材 等】 ・教科書 ・ノート ・プリント ・個人用ICT端末	【知識・技能】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、飲酒による健康課題を防止するには、個人への働きかけ及び社会環境への適切な対策が必要であることを理解し、言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】飲酒に関する我が国の個人への働きかけと社会環境への対策について、個人及び社会生活と関連付けて考え、説明することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】飲酒による健康への短期的影響と長期的影響や、飲酒による健康問題に対する個人や社会環境への対策などについて、個人及び社会生活と関連付けて、自他や社会の課題を発見する学習に主体的に取り組んでいる。	○	○	○	3
	1単元 11 薬物乱用と健康 【知識及び技能】薬物乱用は、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、薬物乱用を防止するには、個人への働きかけ及び社会環境への適切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】薬物乱用防止に関する我が国の個人への働きかけと社会環境への対策について整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして考えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】薬物乱用が心身の健康や社会に及ぼす影響や、薬物乱用防止のための個人や社会環境への対策などについて定期考査	【指導事項】 ・薬物乱用が心身の健康や社会に及ぼす影響 ・薬物乱用防止のための個人や社会環境への対策 【教材 等】 ・教科書 ・ノート ・プリント ・個人用ICT端末	【知識・技能】薬物乱用は、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、薬物乱用を防止するには、個人への働きかけ及び社会環境への適切な対策が必要であることを理解し、言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】薬物乱用防止に関する我が国の個人への働きかけと社会環境への対策について考え、説明することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】薬物乱用が心身の健康や社会に及ぼす影響や、薬物乱用防止のための個人や社会環境への対策などについて、自他や社会の課題を発見する学習に主体的に取り組んでいる。	○	○	○	2
				○	○	○	1

3 学 期	2単元 04 応急手当の意義とその基本 【知識及び技能】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、自他の生命や身体を守り、不慮の事故災害に対処できる社会をつくるには、一人一人が適切な応急手当の手順や方法を身に付け自ら進んで行う態度が必要であることを理解する。 【思考力、判断力、表現力等】応急手当について、習得した知識や技能を事故や災害で生じる傷害や疾病に関連付けて、悪化防止のための適切な方法で応用することができる。 【学びに向かう力、人間性等】応急手当の意義などについて、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見しようとしている。	【指導事項】 ・応急手当の意義 ・傷病者を発見したときに確認・観察するポイント 【教材 等】 ・教科書 ・ノート ・プリント ・個人用ICT端末	【知識・技能】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、自他の生命や身体を守り、不慮の事故災害に対処できる社会をつくるには、一人一人が適切な応急手当の手順や方法を身に付け自ら進んで行う態度が必要であることを理解し、言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】応急手当について、習得した知識や技能を事故や災害で生じる傷害や疾病に関連付けて、悪化防止のための適切な方法を考え、説明することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】応急手当の意義などについて、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見する学習に主体的に取り組んでいる。	○	○	○	2
	2単元 05 日常的な応急手当 【知識及び技能】日常生活で起こる傷害や、熱中症などの疾病の際には、基本的な応急手当の方法や手順があることを理解することができる。 【思考力、判断力、表現力等】日常的な応急手当について、習得した知識や技能を事故や災害で生じる傷害や疾病に関連付けて、悪化防止のための適切な方法で応用することができる。 【学びに向かう力、人間性等】日常的なけがや熱中症の応急手当の手順や方法などについて、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見しようとしている。	【指導事項】 ・日常的なけがや熱中症の応急手当の手順や方法と実践 【教材 等】 ・教科書 ・ノート ・プリント ・個人用ICT端末	【知識・技能】日常生活で起こる傷害や、熱中症などの疾病の際には、基本的な応急手当の方法や手順があることを理解し、言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】日常的な応急手当について、習得した知識や技能を事故や災害で生じる傷害や疾病に関連付けて、悪化防止のための適切な方法を考え、説明することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】日常的なけがや熱中症の応急手当の手順や方法などについて、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見する学習に主体的に取り組んでいる。	○	○	○	2
	小テスト				○	○	0.5
	2単元 06 心肺蘇生法 【知識及び技能】心肺停止状態においては、急速に回復の可能性が失われつつあり、速やかな気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫、AED（自動体外式除細動器）の使用などが必要であることを理解し、AED などを用いて心肺蘇生法ができる。 【思考力、判断力、表現力等】心肺蘇生法について、習得した知識や技能を事故や災害で生じる傷害や疾病に関連付けて、悪化防止のための適切な方法で応用することができる。 【学びに向かう力、人間性等】心肺蘇生法について、自他や社会の課題を発見しようとしている。	【指導事項】 ・心肺蘇生法の方法と手順や実践 【教材 等】 ・教科書 ・ノート ・プリント ・個人用ICT端末	【知識・技能】心肺停止状態においては、急速に回復の可能性が失われつつあり、速やかな気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫、AED（自動体外式除細動器）の使用などが必要であることを理解し、言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】心肺蘇生法について、習得した知識や技能を事故や災害で生じる傷害や疾病に関連付けて、悪化防止のための適切な方法を考え、説明することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】心肺蘇生法について、自他や社会の課題を発見する学習に主体的に取り組んでいる。	○	○	○	1.5
定期考査				○	○	○	1 合計
							35

高等学校 令和8年度 教科 保健体育 科目 保健2

教科：保健体育 科目：保健2 単位数：1 単位

対象年次：2 年次 (再履修除可)

使用教科書：(保体701 現代保健体育 (大修館書店))

教科 保健体育 の目標： 体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を養う。 一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を育成する。

【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2 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・能力を育成する。

【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	
1 学 期	1単元 15 現代の感染症 【知識及び技能】 時代や地域によって自然環境や社会環境の影響を受け、発生や流行に違いが見られることを理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 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について、事例を通して整理することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 現代の感染症について、自他や社会の課題を発見しようとする。	【指導事項】 ・感染症とは何か ・「潜伏期間」や「感染力」などのキーワード ・新興感染症と再興感染症が流行する要因 【教材 等】 ・教科書 ・ノート ・プリント ・個人用ICT端末	【知識及び技能】 交通網の発達により短時間で広がりがやすくなっていること、新たな病原体の出現・感染症に対する社会の意識の変化等によって新興感染症や再興感染症の発生や流行が見られることを理解し、言ったり書いたりしている。 【思考力、判断力、表現力等】 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について、事例を通して整理し、表現することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 現代の感染症について、自他や社会の課題を発見する学習に主体的に取り組んでいる。	○	○	○	2	
	小テスト				○	○	○	0.5
	1単元 16 感染症の予防 【知識及び技能】 感染症のリスクを軽減し予防するには、社会的な対策とともに、それらを前提とした個人の取組が必要であることを理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 感染のリスクを軽減し予防するために、個人の取組及び社会的な対策を応用することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 現代の感染症の課題について、解決を目指した活動を行おうとしている。	【指導事項】 ・予防のための「感染源対策」「感染経路対策」「感受性者対策」の3原則 ・感染症への個人と社会の対策 【教材 等】 ・教科書 ・ノート ・プリント ・個人用ICT端末	【知識及び技能】 感染症のリスクを軽減し予防するには、衛生的な環境の整備や検疫、正しい情報の発信・予防接種の普及など社会的な対策と、それらを前提とした個人の感染源対策、感染経路対策、感受性者対策が必要であることを理解し、言ったり書いたりしている。 【思考力、判断力、表現力等】 感染のリスクを軽減し予防するために、個人の取組及び社会的な対策の応用を考え表現することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 現代の感染症の課題について、解決を目指した活動に主体的に取り組んでいる。	○	○	○	○	3
	小テスト					○	○	○
	1単元 17 性感染症・エイズとその予防 【知識及び技能】 エイズ及び性感染症について、その原因、及び予防のための個人の行動選択や社会の対策について理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 性感染症・エイズがほかの感染症と異なる点について説明することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 性感染症・エイズの予防とその対策について個人と社会にわけて考えようとしている。	【指導事項】 ・性感染症・エイズがほかの感染症と異なる点 ・性感染症・エイズの予防とその対策 (個人・社会) 【教材 等】 ・教科書 ・ノート ・プリント ・個人用ICT端末	【知識及び技能】 エイズ及び性感染症について、その原因、及び予防のための個人の行動選択や社会の対策について理解し、言ったり書いたりしている。 【思考力、判断力、表現力等】 性感染症・エイズがほかの感染症と異なる点について説明することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 性感染症・エイズの予防とその対策について個人と社会にわけて考えようとし、その活動に主体的に取り組んでいる。	○	○	○	○	3
	定期考査			○	○	○	○	1
	3単元 01 ライフステージと健康 【知識及び技能】 生涯を通じる健康の保持増進や回復には、ライフステージの各段階の健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりが関わっていることを理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 ライフステージの各段階の健康に関わる事象や情報から課題を発見し解決方法を関連付けて考えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】 ライフステージの各段階の健康における事象や情報などについて、自他や社会の課題を発見しようとしている。	【指導事項】 ・ライフステージと健康との関連 ・各ライフステージで活用できる社会からの支援 【教材 等】 ・教科書 ・ノート ・プリント ・個人用ICT端末	【知識及び技能】 生涯を通じる健康の保持増進や回復には、ライフステージの各段階の健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりが関わっていることを理解し、言ったり書いたりしている。 【思考力、判断力、表現力等】 ライフステージの各段階の健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、説明することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 ライフステージの各段階の健康における事象や情報などについて、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見する学習に主体的に取り組んでいる。	○	○	○	○	2
	3単元 02 思春期と健康 【知識及び技能】 思春期における心身の発達や性的成熟に伴う身体面、心理面、行動面などの変化に関わり、健康課題が生じることがあることを理解できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 習得した知識を基に、心身の発達や性的成熟に伴う健康課題を解決するために、性に関わる情報を適切に整理することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 思春期の心の発達にかかわって起こる問題について、自らの経験と照らし合わせて考えようとしている。	【指導事項】 ・思春期における体の変化 ・思春期の心の発達にかかわって起こる問題 【教材 等】 ・教科書 ・ノート ・プリント ・個人用ICT端末	【知識及び技能】 思春期における心身の発達や性的成熟に伴う身体面、心理面、行動面などの変化に関わり、健康課題が生じることがあることを理解し、言ったり書いたりしている。 【思考力、判断力、表現力等】 習得した知識を基に、心身の発達や性的成熟に伴う健康課題を解決するために、性に関わる情報を適切に整理し、それを表現することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 思春期の心の発達にかかわって起こる問題について、自らの経験と照らし合わせて考え、そのような活動に主体的に取り組んでいる。	○	○	○	○	2

