



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～8組

使用教科書：（現代高等保健体育・改訂版（大修館））

教科 保健 の目標： 将来のために役立つだけでなく、ともに生きる他の人々の健康づくりや体育・スポーツ活動にもいかせるようにする。

【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、技能を身につける。

【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試行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】
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、技能を身につける。	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試行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	A 単元 【知識及び技能】 健康について意識を高める 【思考力、判断力、表現力等】 健康について多様な考え方を理解する 【学びに向かう力、人間性等】 明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・指導事項 オリエンテーション ・私たちの健康のすがた ・健康のとらえかた ・健康と意思決定。行動選択	【知識・技能】 小テスト・発表への参加状況 【思考・判断・表現】 提出物の内容・定期考査 【主体的に学習に取り組む態度】 授業態度・出席状況	○	○	○	2
	B 単元 【知識及び技能】 生活習慣について意識を高める 【思考力、判断力、表現力等】 健康的な生活の重要性を理解する 【学びに向かう力、人間性等】 明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・指導事項 ・健康に関する環境づくり ・生活習慣病とその予防	【知識・技能】 小テスト・発表への参加状況 【思考・判断・表現】 提出物の内容・定期考査 【主体的に学習に取り組む態度】 授業態度・出席状況	○	○	○	3
	定期考査	実施せず	実施せず				
	C 単元 【知識及び技能】 健康的な食生活と運動の大切さについて理解を深める 【思考力、判断力、表現力等】 健康的な生活の重要性を理解する 【学びに向かう力、人間性等】 明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・指導事項 ・食事と健康 ・運動と健康	【知識・技能】 小テスト・発表への参加状況 【思考・判断・表現】 提出物の内容・定期考査 【主体的に学習に取り組む態度】 授業態度・出席状況	○	○	○	2
	D 単元 【知識及び技能】 睡眠・休養する大切さについて理解を深める。喫煙と健康の関連を学ぶ 【思考力、判断力、表現力等】 健康的な生活の重要性を理解する 【学びに向かう力、人間性等】 明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・指導項目 ・休養・睡眠と健康 ・喫煙と健康	【知識・技能】 定期考査・小テスト・発表への参加状況 【思考・判断・表現】 提出物の内容・定期考査 【主体的に学習に取り組む態度】 授業態度・出席状況	○	○	○	3
定期考査			○	○		1	
2 学期	E 単元 【知識及び技能】 健康について意識を高める 【思考力、判断力、表現力等】 飲酒、薬物、性感染症について理解を深める 【学びに向かう力、人間性等】 明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・指導項目 ・飲酒と健康 ・薬物乱用と健康 ・現代の感染症 ・感染症の予防 ・性感染症・エイズとその予防 ・欲求と適応機制 ・心身の相関とストレス	【知識・技能】 小テスト・発表への参加状況 【思考・判断・表現】 提出物の内容・定期考査 【主体的に学習に取り組む態度】 授業態度・出席状況	○	○	○	7
	F 単元 【知識及び技能】 交通安全への意識を高める 【思考力、判断力、表現力等】 交通ルールを厳守することの大切さを理解する 【学びに向かう力、人間性等】 明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・ストレスへの対処 ・心の健康と自己実現 ・交通事故の現状と要因 ・交通社会における運転者の資質と責任	【知識・技能】 小テスト・発表への参加状況 【思考・判断・表現】 提出物の内容・定期考査 【主体的に学習に取り組む態度】 授業態度・出席状況	○	○	○	6
	定期考査			○	○		1
3 学期	F 単元 【知識及び技能】 交通安全への意識を高める 【思考力、判断力、表現力等】 交通ルールを厳守することの大切さを理解する 【学びに向かう力、人間性等】 明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・安全な交通社会づくり ・応急手当の意義とその基本 ・心肺蘇生法 ・日常的な応急手当 心肺蘇生法実習	【知識・技能】 定期考査・小テスト・発表への参加状況 【思考・判断・表現】 提出物の内容・定期考査 【主体的に学習に取り組む態度】 授業態度・出席状況	○	○	○	9
	定期考査						1
							合計 35



【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、技能を身につける。	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試行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
				知	思	態	
1 学 期	A 単元 【知識及び技能】 ライフステージと健康の関連について意識を高める 【思考力、判断力、表現力等】 各ライフステージでの観光問題について理解する 【学びに向かう力、人間性等】 明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・指導事項 オリエンテーション ・ライフステージと健康 ・思春期と健康 ・性意識と性行動の選択	【知識・技能】 小テスト・発表への参加状況 【思考・判断・表現】 提出物の内容・定期考査 【主体的に学習に取り組む態度】 授業態度・出席状況	○	○	○	4
	B 単元 【知識及び技能】 性について正しい知識を高める 【思考力、判断力、表現力等】 家族計画の重要性を理解する 【学びに向かう力、人間性等】 明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・指導事項 ・妊娠・出産と健康 ・避妊法と人工妊娠中絶	【知識・技能】 小テスト・発表への参加状況 【思考・判断・表現】 提出物の内容・定期考査 【主体的に学習に取り組む態度】 授業態度・出席状況	○	○	○	2
	定期考査	実施せず	実施せず				
	C 単元 【知識及び技能】 心身の発達と結婚生活の関係や中高年の健康について理解を深める 【思考力、判断力、表現力等】 結婚生活を健康的に送るために必要な考え方を理解する 【学びに向かう力、人間性等】 明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・指導事項 ・結婚生活と健康 ・中高年期と健康	【知識・技能】 小テスト・発表への参加状況 【思考・判断・表現】 提出物の内容・定期考査 【主体的に学習に取り組む態度】 授業態度・出席状況	○	○	○	2
	D 単元 【知識及び技能】 働くこと、労働災害、健康的な職業生活について理解を深める。 【思考力、判断力、表現力等】 働くなかで健康的な生活の重要性を理解する 【学びに向かう力、人間性等】 明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・指導項目 ・働くことと健康 ・労働災害と健康 ・健康的な職業生活	【知識・技能】 定期考査・小テスト・発表への参加状況 【思考・判断・表現】 提出物の内容・定期考査 【主体的に学習に取り組む態度】 授業態度・出席状況	○	○	○	4
定期考査	実施	実施	○	○		1	
2 学 期	E 単元 【知識及び技能】 環境が人体に及ぼす影響について理解を深める 【思考力、判断力、表現力等】 地球規模の健康問題について理解し、健康被害を防ぐ方法を探る 【学びに向かう力、人間性等】 明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・指導項目 ・大気汚染と健康 ・水質汚濁、土壌汚染と感染 ・環境と健康にかかわる対策 ・ごみ処理と上下水道の整備	【知識・技能】 小テスト・発表への参加状況 【思考・判断・表現】 提出物の内容・定期考査 【主体的に学習に取り組む態度】 授業態度・出席状況	○	○	○	8
	定期考査	実施せず	実施せず				
	F 単元 【知識及び技能】 食品衛生と健康のかかわりについて理解を深める 【思考力、判断力、表現力等】 食品の安全性を確保することの大切さを理解する 【学びに向かう力、人間性等】 明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・指導項目 ・食品の安全性 ・食品衛生にかかわる活動	【知識・技能】 小テスト・発表への参加状況 【思考・判断・表現】 提出物の内容・定期考査 【主体的に学習に取り組む態度】 授業態度・出席状況	○	○	○	4
定期考査	実施	実施	○	○		1	
3 学 期	F 単元 【知識及び技能】 我が国の医療制度や保健活動について理解を深める 【思考力、判断力、表現力等】 さまざまな医療・保健サービスの活用方法を探る 【学びに向かう力、人間性等】 明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・指導項目 ・保健サービスとその活用 ・医療サービスとその活用 ・医薬品の制度とその活用 ・さまざまな保健活動や社会的対策	【知識・技能】 定期考査・小テスト・発表への参加状況 【思考・判断・表現】 提出物の内容・定期考査 【主体的に学習に取り組む態度】 授業態度・出席状況	○	○	○	7
	定期考査	実施	実施				1
							合計 34



