

高等学校 令和8年度（1学年用） 教科 保健体育 科目 1年保健

教科：保健体育 科目：1年保健 単位数：1 単位
 対象学年組：第 1 学年 1 組～ 6 組

使用教科書：（新高等保健体育 改訂版(大修館書店)）

教科 保健体育 の目標：心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現できる資質・能力の育成する。

【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 1年保健 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ことができる。また、健康の管理・維持の方法を実践し、課題の改善に向けて繰り返し挑戦することができる。	自己や他者の課題に向き合い、健康の管理・維持の方法について考える、伝えることができる。	個人及び社会生活における健康・安全に関心を持ち、積極的に学ぼうとしている。

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
A 日本における健康課題の変遷 【知識及び技能】 ・日本における健康課題について、死亡率、受療率、平均寿命、健康寿命等の健康指標より、その変遷や現在における課題について理解することができる。 ・疾病構造の変化には衛生環境の整備、医療技術の発達、生活様式や労働形態の変化等、社会の状況が関わっていることについて理解することができる。 【思考力、判断力、表現力等】 さまざまな健康指標から現在の日本の健康課題を把握し、その解決方法を考えたり、伝えあうことができる。 【学びに向かう力、人間性等】 我が国の健康水準の変化とその背景を理解し、実生活と結び付けて考えることができる。	・健康指標や疾病構造の変化から、日本の健康課題を理解させる。 ・健康水準や疾病構造の変化には社会の状況が関わっていることを理解させる。	【知識・技能】 健康寿命等の健康指標から、日本人の健康水準について理解したことを書き出している。 【思考・判断・表現】 様々な健康指標から、日本の健康課題について考えたことを書き出したり伝えようとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】 理解したことを実生活にどのように生かしていくか考え、他者に積極的に発信している。	○	○	○	2
B 健康の考え方と成り立ち 【知識及び技能】 ・「健康」の考え方は、時代の変遷に伴い包括的な概念に変化してきていることを理解することができる。 ・健康に影響を与える要因には主体要因と環境要因があり、相互に関わりながら影響していることを理解することができる。 【思考力、判断力、表現力等】 自分の健康課題について主体要因と環境要因の相互作用の視点から捉え、その解決方法について考えたことを説明することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 自分が健康を保つために必要と感じる要因を、主体要因と環境要因に分けることができる。また健康を保つために必要な行動や対策について話し合うことができる。	・健康の考え方がどのように変化してきたのか理解させる。 ・健康の成立には様々な要因が関わっていることを理解させる。	【知識・技能】 ・健康の考え方の変化について、理解したことを書き出している。 ・健康に影響を与える主体要因と環境要因の相互作用について、理解したことを書き出している。 【思考・判断・表現】 主体要因と環境要因の相互作用の視点から、自己の生活習慣の課題や解決方法について、考えたことを書き出したり伝えようとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康の成り立ちに関わる様々な要因について、多面的、多角的視点から捉え、それぞれの要因を関連付けながら考えることができる。	○	○	○	2
C ヘルスプロモーションと健康に関わる環境づくり 【知識及び技能】 健康の保持増進のためには、ヘルスプロモーションの考え方に基づき、自らの健康を適切に管理することが必要であるとともに、国や地域社会、職場等の健康に関わる環境づくりが重要であることを理解できる。 【思考力、判断力、表現力等】 自他の健康に関わる環境づくりについて、ヘルスプロモーションの活動事例を調べ、活動の目的について考えたり伝え合うことができる。 【学びに向かう力、人間性等】 ヘルスプロモーションの活動事例について、運営者、対象者、プログラム等の視点から、活動の目的について考え、他者に意見を伝え	・ヘルスプロモーションの考え方に基づく環境づくりの重要性を理解させる。 ・健康を保持・増進するための環境について理解させる。	【知識・技能】 ・ヘルスプロモーションの考え方、地域社会の健康に関わる環境づくりについて理解したことを書き出している。 ・健康格差の対策として理解したことを書き出している。 【思考・判断・表現】 ヘルスプロモーションの活動事例を調べ、活動の目的について、考えたことを書き出したり伝えようとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】 地域社会のヘルスプロモーション活動がどのような目的で実施されているのかを考えることができる。また自己の考えを積極的に伝えている。	○	○	○	2

1
学
期

<p>D 健康に関する意思決定・行動選択</p> <p>【知識及び技能】 健康に関する意思決定や行動選択に影響する要因には、個人的な要因と社会的な要因があり、よりよい意思決定・行動選択にプラスに働く場合とマイナスに働く場合があることを理解できる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 健康のためのより良い意思決定・情動選択の方法について考え、説明することができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 健康に影響する自己の行動は、適切な維持決定によって選択されたものかを振り返り、課題について考えることができる。</p>	<p>・健康を保持増進するには適切な意思決定と行動選択が重要であることを理解させる。</p> <p>・意思決定や行動選択は様々な要因により影響を受けることを理解させる。</p>	<p>【知識・技能】 意思決定や行動選択に影響する要因について理解したことを書き出している。</p> <p>【思考・判断・表現】 健康のためのより良い意思決定・行動選択の方法について、考えたことを書き出したり伝えようとしている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 学習した要因やステップなどを自己の今後の生活に生かすためにどうすれば良いかを考えている。他者と協力しながら活動している。</p>	○	○	○	2
<p>E 現代における感染症の問題</p> <p>【知識及び技能】 ・感染症の発症や流行には自然や社会の環境が影響することについて理解できる。 ・新興感染症や再興感染症の発症や流行の現状とその理由について理解できる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 自身が海外の特定の地域に渡航する場合を想定し、感染症を予防するために地域や自分の健康状態にあった準備について考えられる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 海外へ渡航する際には、現地で感染症に罹らないようにするためにどのような準備をすればよいのか考えることができる。</p>	<p>・感染症の発症や流行には自然や社会の環境が影響することについて理解させる。</p> <p>・新興感染症や再興感染症の発症や流行の現状とその理由について理解させる。</p>	<p>【知識・技能】 新興感染症が出現する要因や、再興感染症が再び増加した要因が理解できている。</p> <p>【思考・判断・表現】 海外の特定に地域に渡航することを想定して、感染症予防のため地域や自分に合った準備について考えることができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 タブレット端末等を利用して、どのような準備や手続きが必要なのか調べ、他者に伝えることができる。</p>	○	○	○	2
<p>F 感染症の予防</p> <p>【知識及び技能】 ・感染症予防の三原則について理解できる。 ・感染症を予防するために必要な社会及び個人の取り組みについて理解できる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 新しい感染症が発生した場合に自分の家庭や学校でどのような対策をすればよいのか、感染症予防の三原則をもとに考えることができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 新しい感染症が発生した場合に自分の家庭や学校でどのような対策をすればよいのか、感染症予防の三原則をもとに考えることができ</p>	<p>・感染症予防の三原則について理解させる。</p> <p>・感染症を予防するために必要な社会及び個人の取り組みについて理解させる。</p>	<p>【知識・技能】 ・感染症予防の三原則とはどのようなものが理解できている。 ・感染症を予防するために必要な社会及び個人の取り組みについて理解できている。</p> <p>【思考・判断・表現】 新しい感染症に対する家庭や学校での対策について三原則をもとに考えることができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 タブレット端末等を用いて、最近発生した感染症を例に、どのような問題が起きたかを調べたり、意見を出し合ったりできる。また、今後新たな感染症が発生した際、家庭や学校でできることを考え意見を共有している。</p>	○	○	○	2
<p>A 性感染症・エイズとその予防</p> <p>【知識及び技能】 ・性感染症・エイズの現状と今後の課題について理解することができる。 ・性感染症・エイズの予防に必要な個人及び社会の取り組みについて理解することができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 若年者で性感染症がほかの年代より多いのはなぜかを考え、若年者への性感染症・エイズの予防を啓発するメッセージを考えることができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 性感染症・エイズに関する広報・啓発活動で用いられているポスターや動画を探し、自己にできることはなにかを考えることができる。</p>	<p>・性感染症・エイズの現状と今後の課題について理解させる。</p> <p>・性感染症・エイズの予防に必要な個人及び社会の取り組みについて理解させる。</p>	<p>【知識・技能】 ・性感染症・エイズの現状と今後の課題について理解できている。 ・性感染症・エイズを予防するために必要な個人及び社会の取り組みについて理解できている。</p> <p>【思考・判断・表現】 高校生の年代以降に感染が増えることを受け、学習した内容やポスター等から得た情報、分析して分かった工夫などを生かし、同世代の若者にどうメッセージを送れば予防につながるかを考え実行することができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 学習した要因や課題から、自己の今後の生活に生かすためにはどうすれば良いかを考えている。また他者と協力しながら活動している。</p>	○	○	○	2
<p>B 生活習慣病の予防と回復</p> <p>【知識及び技能】 生活習慣病の現状、及び生活習慣病を予防するための具体的な生活習慣を理解することができる。 ・生活習慣病の一次予防、二次予防、三次予防について理解することができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力】 生活習慣病を予防するための社会的な対策について、現状の課題を把握し、解決に向けた方策を考えられるようにする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 健康診断やがん検診を受診していない人が、今後受診するための取り組みについて考えることができる。</p>	<p>・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させる。</p> <p>・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させる。</p>	<p>【知識・技能】 生活習慣病を予防するための具体的な方策や、一次予防、二次要望、三次予防の具体的な内容を理解し、書き出したり他者に伝えていく。</p> <p>【思考・判断・表現】 生活習慣病の予防や、現状の課題の解決に向けた方策を考えようとしている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 受診率が低い要因は何かを考え、それを解決するにはどのようなアプローチが考えられるか、他者と意見交換をしながら考えることができる。</p>	○	○	○	2

<p>C 身体活動・運動と健康</p> <p>【知識及び技能】 ・身体活動・運動と健康の関係について理解することができる。 ・身体活動・運動の実践に必要な個人と社会の取り組みについて理解できるようにする。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 身体活動・運動を継続するために個人と社会環境の課題を発見し、解決に向けて考えられるようにする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 自己の身体活動状況を踏まえ、住んでいる地域が運動しやすい環境かどうか、様々な観点から評価することができる。</p>	<p>・身体活動・運動と健康の関係について理解させる。 ・身体活動・運動の継続的な実践に必要な個人と社会の取り組みについて理解することができる。</p>	<p>【知識・技能】 身体活動、運動、スポーツ、生活活動の違いを理解し、それらの関係性を理解している。</p> <p>【思考・判断・表現】 身体勝度を継続的に実践するために必要な個人と社会の取り組みについて課題を発見し、解決策を見出そうとしている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 どのような環境が運動しやすいかを考え、意見を出し合うことができる。また、どうしたら地域の人の身体活動を増加させられるかを考えることができる。</p>	○	○	○	2
<p>D 食事と健康</p> <p>【知識及び技能】 食生活と健康の関係について理解することができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 ・食生活を改善するための方法について、自他の課題を発見し適切な解決方法を選択することができる。 ・健康的な食生活のための環境整備について、現状を分析し、効果的な対策について整理できるようにする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 どのようにすればバランスの良い食事をとることができるのか考えることができる。</p>	<p>・食事と健康の関係について理解させる。 ・健康的な食生活の実践に必要な個人及び社会の取り組みについて理解させる。</p>	<p>【知識・技能】 食生活と健康の関係について理解し、書き出している。</p> <p>【思考・判断・表現】 ・自己の食事について、食事バランスガイドを用いて評価し、ワークシートに書き出している。 ・食に関する社会の取り組みが個人の健康に与える影響について理解できている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 バランスの良い食事をとるためには何が必要なのか考えることができる。考えた献立等を他者に伝えることができる。</p>	○	○	○	2
<p>E 休養・睡眠と健康</p> <p>【知識及び技能】 適切な休養と睡眠は必要不可欠であることを理解することができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 適切な休養と睡眠を確保するために、どのような個人と社会の取り組みが必要であるのかを分析し、その方策を評価することができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 学習したことを踏まえ、自己の生活行動の課題を分析し、行動実践に向けて必要な取り組みを整理する。</p>	<p>・休養・睡眠と健康の関係について理解させる。 ・適切な休養・睡眠の確保に必要な個人及び社会の取り組みについて理解させる。</p>	<p>【知識・技能】 休養・睡眠の不足が健康に及ぼす短期的または長期的な影響を理解している。</p> <p>【思考・判断・表現】 自己の生活行動や社会の課題を分析し、行動実践に向けて何ができるのかを根拠を挙げながら書き出している。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 自己の課題を理解し、それを解決するための方法を考えたり、他者に筋道を立てて説明することができる。</p>	○	○	○	2
<p>F がんの予防と対策</p> <p>【知識及び技能】 ・がんの種類や発生要因について理解することができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 がんの予防と回復について、習得した知識をもと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及び社会的な対策を整理できる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 がん患者の精神的な不安や悩みとしてどのようなものが起こるのか考えることができる。</p>	<p>・がんには様々な種類があることや、がんの発生要因について理解させる。 ・がんの予防や回復のために必要な個人及び社会の取り組みについて理解させる。</p>	<p>【知識・技能】 がんの種類や治療方法、特徴等を理解している。</p> <p>【思考・判断・表現】 がんの予防や回復について、個人の取り組みと社会的な対策について整理し、それを他者に伝えることができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 当事者の立場から考えることによって、がんに罹ることによって様々な課題があることを理解することができる。</p>	○	○	○	3
<p>A 喫煙と健康</p> <p>【知識及び技能】 喫煙が身体の健康を損ねることを理解することができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 喫煙による健康課題を防止するための適切な対策が必要であることを理解することができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 日本のたばこ対策はなぜ国際レベルに達していないといえるのか、現状を把握しその理由について考えることができる。</p>	<p>・喫煙による健康への影響について理解させる。 ・喫煙による健康被害の防止に必要な個人及び社会の取り組みについて理解させる。</p>	<p>【知識・技能】 喫煙が人体にどのような影響を与えるのかを理解している。</p> <p>【思考・判断・表現】 喫煙防止に関する個人及び社会の取り組みについて分析し、書き出したりしている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 諸外国と比較し、現状を客観的に把握することができる。また、それを他者と積極的に意見交換することができる。</p>	○	○	○	2
<p>B 飲酒と健康</p> <p>【知識及び技能】 飲酒が心身の健康を損ねることを理解することができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 飲酒による健康課題の防止について、我が国のこれまでの取り組みを個人への働きかけと社会環境への対策の面から分析したり、諸外国と比較したりして防止策を評価することができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 飲酒が原因の事故や事件を防ぐためにはどのような対策が必要か考えることができる。</p>	<p>・飲酒による健康への影響について理解させる。 ・飲酒による健康被害の防止に必要な個人及び社会環境への対策について理解させる。</p>	<p>【知識・技能】 飲酒が生活習慣病などの要因となることを理解している。また飲酒開始の要因を理解している。</p> <p>【思考・判断・表現】 グループ内で役割分担をし、効率的に情報を収集することができる。また収集した情報から有効な防止策について考え、まとめたりできる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 飲酒が原因の事故や事件を防ぐために自身が考えた対策や飲酒問題に活用できる関連した対策等の情報を、他者に伝えることができる。</p>	○	○	○	2
<p>C 薬物乱用と健康</p> <p>【知識及び技能】 薬物乱用は、心身の健康や社会の安全などに対して深刻な影響</p>	<p>・薬物乱用による健康及び社会への影響について理解させる。 ・薬物乱用の防止に必要な個人及び社会環境への対策について</p>	<p>【知識・技能】 薬物乱用の危険性について理解し、薬物乱用を防止するための対策について整理し、理解できている。</p>				

3 学 期	<p>を及ぼすことから、絶対に行ってはいけないことを理解できるようにする。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 薬物乱用を防止するための対策について、法律やその他の対策に整理し、個人への働きかけと社会的な対策の面から分析し、評価することができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 薬物乱用を開始する要因に対する様々な対策について考えることができる。</p>	理解させる。	<p>【思考・判断・表現】 薬物乱用の防止対策には様々な方法があることを理解している。また他者と協力しながら学習している。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 教科書、資料、ホームページ等を参考に、薬物乱用を開始する要因を整理することができる。また、他者と積極的に意見交換することができる。</p>	○	○	○	2
	<p>D 精神疾患の特徴</p> <p>【知識及び技能】 精神疾患の特徴や治療方法または回復方法等を理解し、精神疾患とはどのような状態のことをいうのかを理解することができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 精神疾患の発症、回復のポイントについて学習した知識をもとに、心身の健康を保つ方法や精神的不調に対処するための個人の取り組みについて整理し、説明することができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 精神疾患を持つ人と接するとき、どのようなことに配慮すればよいのか考えることができる。</p>	<p>・代表的な精神疾患の特徴や症状について理解させる。</p> <p>・精神疾患の発症、回復のポイントを理解させる。</p>	<p>【知識・技能】 精神疾患の3つの特徴を整理し、理解できている。また教科書等を参考にし、うつ病の「気づくためのサイン」を整理し理解できている。</p> <p>【思考・判断・表現】 精神疾患に罹患した人への回復を意識し、自分なりの支援を考えることができている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 ホームページ等を参考にし、具体的な体験談等から抽出し、グループやペアで他者と意見を交換することができる。</p>	○	○	○	2
	<p>E 精神疾患への対応</p> <p>【知識及び技能】 ・精神疾患の予防や早期発見、治療や支援などの適切な対応について理解できる。 ・心の健康社会の実現を目指した取り組みの重要性について理解することができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 心の不調を感じたときの具体的な行動を、自ら判断して行うことができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 心が不調になるとどのような変化が現れるか、自分自身に置き換えて考えることができる。</p>	<p>・精神疾患の予防や早期発見、治療や支援など適切な対応について理解させる。</p> <p>・心の健康社会の実現を目指した取り組みの重要性について理解させる。</p>	<p>【知識・技能】 心の不調時について相談できる様々な機関について、整理して理解し利子とができる。</p> <p>【思考・判断・表現】 教科書等でリラクゼーションの方法を確認することができる。またその具体的な方法を生徒同士で共有する等、他者に伝えることができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 不調のサインは個人個人の固有のパターンがあることを理解し、心の不調が生じた際の早期発見やセルフケアにつなげやすくすることができる。また、誰もが特有のパターンを有していることを理解している。</p>	○	○	○	2
							合計
							35