

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 A 組～ E 組

使用教科書：（ 大館館書店 現代高等保健体育 ）

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、技能を身につけるようにする。

【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、明るく豊かで活力のある生活を営む態度を養う。

科目 保健 の目標： 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】	【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、もくてき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	単元 現代社会と健康 【知識及び技能】 現代社会と健康について理解を深めること。 【思考力、判断力、表現力等】 現代社会と健康について、自他や社会の課題を課題を発見し、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するとともに、それらを表現すること。 【学びに向かう力、人間性等】 生涯を通じて自他の健康の保持増進を目指すこと。明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養うこと。	1 健康の考え方と成り立ち 2 私たちの健康のすがた 3 生活習慣病の予防と回復 4 がんの原因と予防 5 がんの治療と回復 6 運動と健康 7 食事と健康 8 休養・睡眠と健康	【知識及び技能】 現代社会と健康について理解を深めている。 【思考力、判断力、表現力等】 現代社会と健康について、自他や社会の課題を課題を発見している。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、それらを表現している。 【学びに向かう力、人間性等】 生涯を通じて自他の健康の保持増進を目指している。明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養っている。	○	○	○	12
	定期考査						
2 学 期	単元 現代社会と健康 【知識及び技能】 現代社会と健康について理解を深めること。 【思考力、判断力、表現力等】 現代社会と健康について、自他や社会の課題を課題を発見し、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するとともに、それらを表現すること。 【学びに向かう力、人間性等】 生涯を通じて自他の健康の保持増進を目指すこと。明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養うこと。	9 喫煙と健康 10 飲酒と健康 11 薬物乱用と健康 12 精神疾患の特徴 13 精神疾患の予防 14 精神疾患からの回復 15 現代の感染症 16 感染症の予防 17 性感染症・エイズとその予防 18 健康に関する意思決定・行動選択 19 健康に関する環境づくり	【知識及び技能】 現代社会と健康について理解を深めている。 【思考力、判断力、表現力等】 現代社会と健康について、自他や社会の課題を課題を発見している。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、それらを表現している。 【学びに向かう力、人間性等】 生涯を通じて自他の健康の保持増進を目指している。明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養っている。	○	○	○	13
	定期考査						
3 学 期	単元 安全な社会生活 【知識及び技能】 安全な社会生活について理解を深めること。 【思考力、判断力、表現力等】 安全な社会生活について、自他や社会の課題を課題を発見し、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するとともに、それらを表現すること。 【学びに向かう力、人間性等】 生涯を通じて自他の健康の保持増進を目指すこと。明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養うこと。	1 事故の現状と発生要因 2 安全な社会の形成 3 交通における安全 4 応急手当の意義とその基本 5 日常的な応急手当 6 心肺蘇生法	【知識及び技能】 安全な社会生活について理解を深めている。 【思考力、判断力、表現力等】 安全な社会生活について、自他や社会の課題を課題を発見し、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、それらを表現している。 【学びに向かう力、人間性等】 生涯を通じて自他の健康の保持増進を目指している。明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養っている。	○	○	○	10
	定期考査						合計 35