令和８年度　シラバス　【保健体育】

科目名	単位数	学年	使用教科書	使用副教材
保健	1	1	現代高等保健体育　改訂版	現代高等保健体育ノート

◇科目の概要と目標

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。

◇科目の観点別評価の目標

知識・技能（商業は知識・技術）	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
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。

月	4月	5月		6月		7月
科目名	単元1（1・2）	単元1（3～5）		単元1（6・7）	単元1（8～10）	
保健	・健康の考え方と成り立ち ・私たちの健康のすがた	・生活習慣病の予防と回復 ・がんの原因と予防 ・がんの治療と回復	中間考査	・運動と健康 ・食事と健康	・休養・睡眠と健康 ・喫煙と健康 ・飲酒と健康	期末考査
知識・技能	・我が国の死亡率，受療率，平均寿命，健康寿命など各種の指標や疾病構造の変化を通して国民の健康課題について，理解したことを言ったり書いたりしている。 ・健康水準，及び疾病構造の変化には，科学技術の発達，及び生活様式や労働形態を含む社会の状況が関わっていることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 ・健康水準の向上，疾病構造の変化に伴い，個人や集	・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。 ・がんは，肺がん，大腸がん，胃がんなど様々な種類が		・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。 ・生活習慣病などの予防と回復には，個人の取組ととも	・喫煙や飲酒は，生活習慣病などの要因となり心身の健康を損ねること，喫煙や飲酒による健康課題を防止するには，正しい知識の普及，健全な価値観の育成などの個人への働きかけ，及び法的な整備も含めた社会環境への適切な対策が必要であることについて，理解	単元1 （1～10）の重要語句に関する問い約60点分
思考・判断・表現	・健康の考え方について，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している。 ・国民の健康課題について，我が国の健康水準の向上や疾病構造の変化に関するデータや資料に基づいて分析し，生活の質の向上に向けた課題解決の方法をヘルスプロモーションの考え方を踏まえて整理している。 ・健康の考え方について，自他や社会の課題の解決方	・生活習慣病などの予防と回復について，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している。 ・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ている。 ・生活習慣病などの予防と回復について，自他や社会の		・生活習慣病などの予防と回復について，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している。 ・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ている。 ・生活習慣病などの予防と回復について，自他や社会の	・喫煙，飲酒，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している。 ・喫煙，飲酒，について，我が国のこれまでの取組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，防止策を評価している。 ・喫煙，飲酒，について，自他や社会の課題の解	単元1 （1～10）に関する思考判断問題約40点分
主体的に学習に取り組む態度	健康の考え方について，課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	生活習慣病とその予防について，課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。		生活習慣病とその予防について，課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	喫煙，飲酒，について，課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	考査に向けての取り組みがみられない場合に限り、評価に反映

月	7月	9月	10月	11月	12月
科目名	単元1（11）	単元1（12～14）	単元1（15～17）	単元1（18・19）	
保健	・薬物乱用と健康	・精神疾患の特徴 ・精神疾患の予防 ・精神疾患からの回復	・現代の感染症 ・感染症の予防 ・性感染症・エイズとその予防	・健康に関する意思決定・行動選択 ・健康に関する環境づくり	期末考査
知識・技能	・コカイン，MDMA などの麻薬，覚醒剤，大麻，など，薬物の乱用は，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，決して行ってははならないことについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 ・薬物乱用を防止するには，正しい知識の普及，健全な価値観や規範意識の育成などの個人への働きかけ，及び法的な規制や行政的な対応など社会環境への対策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	・精神疾患は，精神機能の基盤となる心理的，生物的，または社会的な機能の障害などが原因となり，認知，情動，行動などの不調により，精神活動が不全になった状態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。 ・うつ病，統合失調症，不安症，摂食障害などは，誰もが罹患しうること，若年で発症する疾患が多いこと，適切な対処により回復し生活の質の向上が可能であることにつ	・感染症は，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，その際，交通網の発達により短時間で広がりやすくなっていること，また，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，腸管出血性大腸菌（O 157等）感染症，結核などの新興感染症や再興感染症の発生や流行が見られることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。	・健康を保持増進するには，ヘルスプロモーションの考え方に基づき，適切な意思決定や行動選択により，疾病等のリスクを軽減することを含め，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，環境づくりが重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。 ・適切な意思決定や行動選択には，個人の知識，価値観，心理状態，及び人間関係などを含む社会	単元1 （11～19）の重要語句に関する問い約60点分
思考・判断・表現	・薬物乱用の防止について，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している。 ・薬物乱用の防止について，我が国のこれまでの取組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，防止策を評価し	・精神疾患の予防と回復について，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している。 ・精神疾患の予防と回復について，習得した知識を基に，心身の健康を保ち，不調に早く気付くために必要な個人の取組や社会的な対策を整理し	・現代の感染症とその予防について，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について，事例を通して整理し，感染のリスクを軽減するための個人の取組及	・健康の考え方について，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している。 ・国民の健康課題について，我が国の健康水準の向上や疾病構造の変化に関するデータや資料に基づいて分析し，生活の質の	単元1 （11～19）に関する思考判断問題約40点分
主体的に学習に取り組む態度	薬物乱用について，課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	精神疾患の予防とその回復について，課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	現代の感染症とその予防について，課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	健康の考え方について，課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	考査に向けての取り組みがみられない場合に限り、評価に反映

月	12月	1月	2月		3月　年間
科目名	単元2（1・2）	単元2（3・4）	単元2（5・6）	学年末考査	総合評価
保健	・事故の現状と発生要因 ・安全な社会の形成	・交通における安全 ・応急手当の意義とその基本	・日常的な応急手当 ・心肺蘇生法		
知識・技能	・事故は，地域，職場，家庭，学校など様々な場面において発生していること，事故の発生には，周りの状況の把握及び判断，行動や心理などの人的要因，気象条件，施設・設備，車両，法令，制度，情報体制などの環境要因などが関連していることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 ・事故を防止したり事故の発生に伴う傷害等を軽減したりすることを目指す安全な社会の形成には，交通安全，	・交通事故を防止するには，自他の生命を尊重するとともに，自分自身の心身の状態や周りの環境，車両の特性などを把握すること，及び個人の適切な行動，交通環境の整備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。 ・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について，理解したことを言ったり書いたりしている。 ・自他の生命や身体を守り，不慮の事故災害に対応できる社会をつくるには，一人一人が適切な連絡・通報や運搬も含む応急	・日常生活で起こる傷害や，熱中症などの疾病の際には，それに応じた体位の確保・止血・固定などの基本的な応急手当の方法や手順があることを，実習を通して理解し，応急手当ができるようにする。 ・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，及び方法や手順について，実習を通して理解した	単元2 （1～6）の重要語句に関する問い約60点分	1学期単元1（1～10）、2学期単元1（11～19）、3学期単元2（1～6）の重要語句に関する問い約60点分
思考・判断・表現	・安全な社会づくりについて，安全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している。 ・安全な社会づくりについて，様々な事故や災害の事例から，安全に関する情報を整理し，環境の整備に応用している。 ・交通安全について，習得した知識を基に，事故につながる危険を予測し回避するための自他や社会の取組を	・安全な社会づくりについて，自他や社会の課題の解決方法と，それを選択した理由などを話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて説明している。 ・応急手当について，安全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している。 ・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	・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に応用している。	単元2 （1～6）に関する思考判断問題約40点分	1学期単元1（1～10）、2学期単元1（11～19）、3学期単元2（1～6）に関する思考判断問題約40点分
主体的に学習に取り組む態度	安全な社会づくりについて，課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	応急手当について，課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	応急手当について，課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	考査に向けての取り組みがみられない場合に限り、評価に反映	考査に向けての取り組みがみられない場合に限り、評価に反映