

教科名	科目名	単位数	年・組
保健体育	保健	1	1年 全クラス

使用教科書	副教材
「現代高等保健体育」 (大修館書店)	なし

### 1. 学習の目標

「健康」はいかに自分らしく、よりよく充実した生活を送るための重要な土台となる。健康を保持増進するために教育面、環境面の支援を組み合わせおこなうヘルスプロモーションが重要なことを理解する。また、実生活と照らし合わせながら学び、生涯を通じて、健康を自ら考え、適切に意志決定、行動選択ができるようにする。「一人一人がたった一回限りの貴重な人生を今生きている」ということを理解し、自分や他人の生命や生活を心から尊重し、それぞれの幸せを協力して実現しようとする態度を身につける。

### 2. 評価内容

1. 関心・意欲・態度	2. 考え方・判断	3. 技能・表現	4. 知識・理解
健康・安全に関心を持つことができる。真摯な姿勢で授業にのぞみ、ノートを取り自らまとめる事ができる。	学習内容に対して常に疑問を持ち、日常生活に照らし合わせ自ら考え選択することができる。	積極的に質問や発言をすることができる。また自分やクラスメイトの意見を尊重して保健に向き合うことができる。	保健を身近な問題としてとらえ、正しい知識を持ち、実践することができる。

### 3. 学習計画および学習内容等

学期	月	単元・学習項目	学習計画および学習内容	評価方法
1	4	1 単元 現代社会と健康 1 私たちの健康のすがた 2 健康のとらえ方	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康問題の移り変わりや健康水準の向上について理解する。</li> <li>健康についての考え方や成立要因について理解する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>提出物等</li> <li>授業態度</li> <li>学期末試験</li> </ul>
	5	3 健康と意志決定・行動選択 4 健康に関する環境づくり 5 生活習慣病とその予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>意志決定行動選択を健康問題と関連させて理解し影響を与える要因を理解する。</li> <li>ヘルスプロモーションに基づき、個人の健康を向上させるための社会的支援のしくみを理解する。</li> <li>生活習慣病と日常生活との関連性を学び、その予防法を理解する。</li> </ul>	
	6	6 食事と健康 7 運動と健康 8 休養・睡眠と健康 9 喫煙と健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事と健康の関連性を知り、健康的な食生活を理解する。</li> <li>運動と健康の関連性を知り、健康維持のための運動の仕方等を理解する。</li> <li>休養と睡眠が心身の疲労回復とどのように関わっているか理解する。</li> <li>喫煙が及ぼす健康・社会的問題を理解する。</li> </ul>	
	7	10 飲酒と健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>飲酒が及ぼす健康・社会的問題を理解する。</li> </ul>	
2	9	11 薬物乱用と健康 12 現代の感染症 13 感染症の予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>薬物乱用が及ぼす健康・社会的問題を理解する。</li> <li>現在の感染症問題の特徴を理解する。</li> <li>現在問題となっている感染症への対策を理解する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>提出物等</li> <li>授業態度</li> <li>学期末試験</li> </ul>
	10	14 性感染症・エイズとその予防 15 欲求と適応機制	<ul style="list-style-type: none"> <li>エイズ等の性感染症の基礎的な知識とその予防法を理解する。</li> <li>欲求の生じる過程とその種類、欲求不満から生じる適応機制について理解する。</li> </ul>	
	11	16 心身の相関とストレス 17 ストレスへの対処	<ul style="list-style-type: none"> <li>心と体の動きが相互に影響し合う関係を理解し、具体例を挙げて説明できるようにする。</li> <li>ストレスに適切に対処できるようにその方法を理解する。</li> </ul>	
	12	18 心の健康と自己実現	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己実現とは何かを知り、達成する過程・条件を学びつつ、自己実現と健康とのかかわりを理解する。</li> </ul>	

3	1	1 9 交通事故の現状と要因 2 0 交通社会における運転者の資質と責任	<ul style="list-style-type: none"> <li>・現代社会における交通事故の現状を理解し、交通事故を引き起こす要因についても理解する。</li> <li>・安全な運転のために運転者に必要とされるものを理解する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・提出物等</li> <li>・授業態度</li> <li>・学年末試験</li> </ul>
	2	2 1 安全な交通社会づくり 2 2 応急手当の意義とその基本 2 3 心肺蘇生法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・安全な交通社会をつくるための方策や車両の安全対策について理解する。</li> <li>・応急手当の意義や手順を理解する。</li> <li>・心肺蘇生法の原理・基礎知識・手順を理解する。</li> </ul>	
	3	2 4 日常的な応急手当	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常的なけがや熱中症の応急手当の手順や方法を理解し実行できるようにする。</li> </ul>	

※ 上記の内容は、進度によって変更される場合がある。