

保 健

1. 学習の到達目標

- (1) 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。
- (2) 生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していくための実践力を育てる。

2. 使用教科書 現代高等保健体育（大修館）

3. 指導計画

学期	Lesson/学習項目	学習事項
前期前半	4月 オリエンテーション 保健学習についての総合的オリエンテーション	授業への臨み方、課題学習、ノートの取り方等を学習する。
	1 単元 現代社会と健康 19 交通事故の現状と要因 わが国の交通事故の状況を知り、交通事故の要因を理解する。	交通事故の現状 交通事故の要因
	20 交通社会における運転者の資質と責任 責任問題や補償問題が生じることを理解する。	安全な運転のための資質 交通事故の責任と補償
	5月 21 安全な交通社会づくり 安全な交通社会をつくるための方策、車両の安全性を高めるための安全装置を理解する。	法的な整備と施設・設備の充実 車の安全性の向上
	22 応急手当の意義とその基本 応急手当の意義を学び、手当の基本的な手順を把握する。	応急手当の意義・手順
	23 心肺蘇生法 心肺蘇生法の技術の習得をめざし、根拠となる原理を理解する。	心肺蘇生法の意義と原理 心肺蘇生法の手順
	6月 24 日常的な応急手当 これまで学んだことの復習を行い、さらなる理解を深める。	けがの応急手当 熱中症の応急手当
前期後半	1 私たちの健康のすがた わが国の現在の健康水準を、諸外国や過去との比較によって知る。またわが国が抱える新たな健康問題についても学習する。	わが国における健康水準の向上 わが国における健康問題の変化
	7月 2 健康のとらえ方 健康についてのいくつかの基本的なとらえ方、考え方を学ぶ。	健康についての多様な考え方 健康の成り立ちとその要因
	3 健康と意志決定・行動選択 健康的な生活を送るための適切な意志決定・行動選択を理解する。	意志決定・行動選択と影響を与える要因 意志決定・行動選択を実現する工夫
	8月 4 健康に関する環境づくり 健康づくりを支える環境づくりについて学び、ヘルスプロモーションの考えの考え方について理解する。	健康を支える環境 ヘルスプロモーションの考えにもとづく環境づくり
	5 生活習慣病とその予防 生活習慣病について理解し、生活習慣病を防ぐ方法を考える。	生活習慣病とは 生活習慣病の予防
	6 食事と健康 健康に望ましい食生活習慣について理解し、健康的な食生活の礼を具体的に説明できるようになる。	健康的な食生活の重要性と意義 健康的な食生活習慣の形成
	9月 7 運動と健康 健康からみた運動の意義を学び将来にわたり運動を継続していくためには何が必要かを理解する。	健康からみた運動の意義 健康づくりのための運動習慣の形成
	8 休養・睡眠と健康 現代社会での疲労を取り除くための休養・睡眠について理解する	健康から見た休養・睡眠の意義 健康からみた休養・睡眠のとり方

後 期 前 半	10月	9 喫煙と健康 喫煙の与える社会全体の問題について理解し、たばこのない社会の実現のための取り組みについて理解する。	喫煙の健康影響 喫煙開始の要因と依存性 喫煙への対策
		10 飲酒と健康 飲酒による健康への影響について考え、飲酒による社会問題について理解する。	飲酒の健康影響 飲酒開始の要因と依存性 飲酒への対策
		11月	11 薬物乱用と健康 薬物乱用が心身の健康や社会に及ぼす影響について考え、薬物乱用にたいする対策を理解する。
	12月	12 現代の感染症 社会的問題である感染症の予防について理解する	感染症とは 新たに注目される感染症 再び問題になっている感染症
		13 感染症とその予防 感染症の原則について学び、予防策について考える。	感染症予防の原則 現代の感染症対策
		14 性感染症・エイズとその予防 性感染症・エイズについての正しい知識を持ち、その予防対策を個人および社会の両面から理解する。	性感染症・エイズの予防
後 期 後 半	1月	15 欲求と適応機制 人間の欲求の種類と適応機制を理解する。	心と脳の働き さまざまな欲求 欲求不満と適応機制
		2月	14 心身の相関とストレス 心の働きと体の働きが相互に影響しあう関係を理解する。
	3月	15 ストレスへの対処 ストレスについて考え、自分でとることができる対処法を理解する。	原因への対処 とらえ方を変えることによる対処 気分転換やリラクゼーションなどによる対処 信頼できる人や専門家への相談
		課題学習 インターネット・資料等から課題を解決し発表する。	1年生全範囲

3. 評価規準と方法

【評価規準】

- 個人及び社会生活における心身の健康や安全に関心を持ち、自ら健康で安全な生活を実践するため、意欲的に学習に取り組もうとする。
- 個人及び社会生活における心身の健康や安全に関する課題の解決を目指して、科学的に思考し、総合的に捉えることにより、適切な意志決定を行い、選択すべき行動を適切に判断している。
- 健康・安全の意義を理解するとともに、現代社会と健康、生涯を通じる健康、社会生活と健康について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を確認し、知識を身に付けている。

【評価方法】

定期考査・提出課題及び提出状況、保健ノート及び提出状況、学習活動への積極的参加