

教 科	保健体育	科 目	保健
単 位 数	1 単位	学年・類型	第1学年・全クラス
使用教科書	現代高等保健体育（大修館書店）		
補助教材等	現代高等保健体育ノート（大修館書店）		

1 学習目標

- 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います。
- 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います。

2 学習方法

- 自分や家族の生活に当てはめて考えることが重要です。保健で学習したことを自分の生活に生かせるようにしましょう。
- 実習は積極的な態度で臨み、即実践できるように心掛けましょう。
- 最近のニュースや新聞記事にも関心を持ち、日々変わりゆく健康課題に気付くようにしましょう。

3 学習評価

(1) 評価の観点の趣旨と方法

観点	評価	評 価 の 観 点 の 趣 旨	評 価 の 方 法
知識・技能		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ているとともに、技能を身に付けているか。	○ ワークシート ○ 実習に取り組む態度 ○ 学期末考査
思考・判断・表現		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しているとともに、目的や状況に応じて他者に伝えているか。	○ ワークシート ○ 授業への参加の意欲の観察 ○ 学期末考査
主体的に学習に取り組む態度		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ための学習に主体的に取り組もうとしているか。	○ 授業への参加の意欲の観察 ○ 実習に取り組む態度

(2) 各学期及び学年末の評価

- 「知識・技能」「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」の3つの観点で総合的に評価します。
- 学年末の評価は1・2・3学期の評価を平均することによって行います。

4 学習のポイント

- 授業内容を、自分自身や家族などの身近な人に当てはめて考えることが重要です。授業で学習した内容を積極的に日常生活に取り入れることが求められます。
- 新聞やニュースに気を配り、保健や健康に関する記事に日頃から関心を持つことが大切です

5 学習計画（予定）

月	学習項目	学習のねらい・学習活動
4	1 健康の考え方と成り立ち	・ WHO の健康の定義と新たな健康観について理解し、健康が成り立つためにはさまざまな要因が関係していることを理解できるようにします。
	2 私たちの健康のすがた	・ 健康水準の向上には、どのような要因が関わっているのか考察し、背景には社会的環境の影響があることについて理解できるようにします。
5	3 生活習慣病の予防と回復	・ 主な生活習慣病について学習し、その原因や予防法、生活習慣の大切さを理解していても実践できない要因があることを理解できるようにします。

6	4	がんの原因と予防	・がんについて学習し、その原因や予防法、社会的対策について理解できるようにします。
	5	がんの治療と回復	・がんの治療法について学習し、公的な支援政策などについて理解できるようにします。
	6	運動と健康	・運動することが体や心に与える影響について学習し、健康づくりのための運動習慣をつくるためにポイントとなることを理解できるようにします。
	7	食事と健康	・食生活の重要性と意義について学習し、健康的な食生活習慣をつくっていくためにポイントとなることを理解できるようにします。
	8	休養・睡眠と健康	・かつての生活と現代社会に起こりがちな疲労について学習し、適切な休養・睡眠のとり方について理解できるようにします。
	9	喫煙と健康	・喫煙が体にもたらす健康影響について学習し、喫煙者だけではなく周囲の人への悪影響もあることを理解できるようにします。
9	10	飲酒と健康	・飲酒が体にもたらす健康影響について学習し、過度の飲酒は命にかかわる症状を引き起こすことを理解できるようにします。
	11	薬物乱用と健康	・薬物が体にもたらす健康影響について学習し、社会の秩序を乱す重大な犯罪であることを理解できるようにします。
	12	精神疾患の特徴	・精神疾患の特徴について学習し、特に若い世代にとって身近な疾患であることを理解できるようにします。
	13	精神疾患の予防	・精神疾患の予防について学習し、自分なりのストレス緩和の方法を理解できるようにします。
	14	精神疾患からの回復	・精神疾患からの回復について学習し、精神疾患の治療法や偏見について理解できるようにします。
	15	現代の感染症	・近年注目されている感染症とその特徴について学習し、かつて流行していた感染症が再び注目されるようになったものについても理解できるようにします。
11	16	感染症の予防	・感染症を予防するための3つの原則を学習し、自分の生活の中で実践できるものを意識させ、社会全体としてどのようにして感染症対策をしているかを理解できるようにします。
	17	性感染症・エイズとその予防	・主な性感染症や若者のあいだで多くなってきている感染症について学習し、エイズの特徴と予防法・検査方法について理解できるようにします。
	18	健康に関する意志決定と行動選択	・自分の健康を保持増進するために、正しい意志決定・行動選択をすることが大切であることを理解できるようにします。
	19	健康に関する環境づくり	・ヘルスプロモーションの考え方を学習し、個人や集団の健康を高めるために、より良い環境をつくっていくことが重要であることを理解できるようにします。
	1	1 事故の現状と発生要因	・事故の現状と発生要因について学習し、それが起こる要因について理解できるようにします。
	2	2 安全な社会の形成	・安全な社会の形成について学習し、自他の安全や安全を確保する社会の取り組みについて理解できるようにします。
2	3	3 交通における安全	・交通における安全について学習し、交通事故を減らすためにどのような工夫がなされているのかを理解できるようにします。
	4	4 応急手当の意義とその基本	・急病者や傷病者にいあわせた場合にどのような対応をとるべきかを学習し、その方法について理解できるようにします。
	5	5 日常的な応急手当	・日常的におこるけがにどう対応するかについて学習し、止血法や熱中症対策について理解できるようにします。
	6	6 心肺蘇生法	・心肺蘇生法の意義と方法について学習し、人形を使用した実習を通して心肺蘇生法が実践できるようにします。
	3		