

学年	教科	科目	教科書名	副教材名
高1	保健体育	保健	現代高等保健体育	なし

### 1. 授業のねらい

保健の授業は、人間と「健康」の関わりをテーマとして展開されます。この「健康」に関して、どのような状態が健康と呼べるのかは時代と共に変化してきましたが、1946年、WHOによって定義されたものがあります。それは、「健康とは、身体的・精神的・社会的に完全に良好な状態である。」というものです。さらに今日では、「障害のある人、高齢者、慢性の病気を抱えた人達も人生の目標や自身の役割を見つけることにより、生き生きとした生活を送ることができる。」という考えを含むようになりました。こういった中で、私たちの健康について考えてみると、私たちを取り巻く社会は経済的な豊かさと反比例するように、様々な健康問題を引き起こしています。例えば、インターネットやゲームなどに熱中しすぎることによる運動不足や生活習慣の乱れ、食生活の欧米化による生活習慣病の増加、薬物乱用、性感染症の拡大といったものです。こうした社会環境の中を健康に生き抜くためには、正しい知識とそれに伴った行動が必要になるでしょう。1年間の授業を通して、生涯にわたり健康を保持増進していくための、知識と実践力を身につけてもらいたいと思います。

保健体育の授業では、心身の発達や体力の向上を促すだけでなく、現在および将来にわたって運動に親しむ資質や能力を育て、明るく健全で豊かな生活を営む態度を育成することを目標にしています。

### 2. 授業のすすめ方

- (1) 教科書とタブレット端末を使って、実際の生活に置き換えて健康について考えながら授業をすすめます。
- (2) 単元により、個人での調べ学習またはグループディスカッションをし、それをもとにプレゼンテーションを行います。
- (3) それぞれの生活観や健康観の違いがあるでしょうが、お互いに「生活の質 (Quality of Life)」が高められるように、意見交換しながら授業をすすめます。

### 3. 学習上の留意点

タブレット端末に配信された資料を参考にしてください。書き込みについては後から見直して理解できるように、色分けをしたり、先生の説明を書き入れる等の工夫をしてください。提出資料については担当教諭の指示に従って、指定の場所に提出をしてください。

タブレット端末の管理を徹底してください。また、授業で配信された画像・動画などの流用、検索時の不正アクセスなどを絶対にしないでください。

### 4. 副教材・参考文献

○なし

### 5. 評価方法

- (1) 定期考査3回(各学期末100点×3)・平常点(1学期20点+2学期20点+3学期10点)
- (2) 平常点は授業中の態度・課題の提出状況等を中心に評価します。
- (3) 定期考査、平常点等を基に「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観点について学年末に評価します。

### 6. 定期考査

- (1) 各学期末に定期考査を行います。
- (2) 出題内容は、教科書、授業での板書や配布物(参考資料)から出題します。
- (3) 授業中の説明や事例を自分に置き換えて、授業に取り組んでください。

指導計画

期	月	単元名・学習項目	評価方法	到達目標		
一 学 期	四月	<b>【1単元 現代社会と健康】</b> 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	授業への取り組み 提出資料	・問題の変化について理解する。 ・健康の成立要因や条件を理解する。 ・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及ぼす要因を知る。 ・保健活動の内容・ヘルスプロモーションの理念を学び理解する。 ・生活習慣病を理解する。 ・生活習慣病と日常生活との関係性を理解する。		
	五月					
	六月					
	七月				1 学期期末考査	
二 学 期	九月		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	授業への取り組み 提出資料	・喫煙、飲酒、薬物乱用がからだに及ぼす影響とその対策を理解する。 ・感染症やエイズの状況と予防法を理解する。 ・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を理解する。 ・心と体の動きが相互に影響しあう関係を理解し、ストレスの状態とその原因を知る。 ・ストレスに適切に対処できるようにする。 ・自己実現とは何かを理解し、それを達成する過程や条件を説明できるようになる	
	十月					
	十一月					
	十二月					
	1 学期期末考査					
三 学 期	一月	<b>【2単元 安全な社会生活】</b> 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		授業への取り組み 提出資料	・現代の交通事故の状況と要因を理解する。 ・運転者に必要とされる能力、交通事故を起こした場合に生じる責任や保障について理解する。 ・安全な交通社会をつくるための方策を理解する。	
	二月					・応急手当の意義を理解し、適切な手順を知る。 ・心肺蘇生法の原理・手順を理解し、実践できるように覚える。 ・応急手当の手順や方法を理解し適切な手当ができるようにする。
	三月					
	2 学期期末考査					
	3 学期期末考査					

※シラバスの内容（時間や事項）については、理解度やその他の都合により省略や前後することもありうる。