

6 保健体育

科目名	保健	単位数	1	学年	第1学年	科 コース	普通・総合ビジネス・ 総合生活
使用教科書				副教材			

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ようにし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善をしていく資質や能力を育てる。

学習計画

	月	単元	学習内容及びねらい
一 学 期	4	現代社会と健康 ・健康の考え方 ・健康の成り立ち取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康について考えさせ、健康とは、様々な考え方や捉え方がありことを理解させる。</li> <li>健康は様々な要因の影響を受けていることを理解させ、多くの努力により私たちの健康が支えられていることを理解させる。</li> </ul>
	5	・私たちの健康のすがた  ・生活習慣病の予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康水準は向上を続けてきた反面、生活習慣病が大きな健康問題となっていることを理解させる。</li> <li>生活習慣と関連の深い病気を生活習慣病という。生活習慣病を予防することを理解させる。</li> </ul>
	6	・食事と健康 ・運動と休養と健康  ・喫煙と健康 ・飲酒と健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>食生活は健康の基礎である。健康的な食事について理解させる。</li> <li>適度な運動が健康を作ることを理解させ休養が、疲労を回復し活力をよみがえらせることを理解させる。</li> <li>喫煙と飲酒は、大きな健康被害をもたらすことを理解させ、健康的な生活を送らせるため世界的に様々な対策がとられていることを理解させる。</li> </ul>
	7	・薬物乱用と健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>一回だけでも人生を台なしにすることを理解させ、薬物乱用をしないための気持ちを持たせる。</li> </ul>
二 学 期	9	・健康と意思決定行動選択 ・感染症の予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康的な意思決定・行動選択の実現のためには様々な工夫や努力が必要なことを理解させる。</li> <li>感染症を巡る予防は変化しており感染症の予防は、社会と個人とで取り組む必要があることを理解させる。</li> </ul>
	10	・性感染症・エイズの予防 ・医薬品と健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>性感染症・エイズが若者間で増えていることを理解させ、予防法ができることを理解させる。</li> <li>医薬品は自然治癒力の働きをたすけることを理解させ、正しく使用することが最大の効果を引き出すこと理解させる。</li> </ul>
	11	・欲求と適応規制	<ul style="list-style-type: none"> <li>心の働きは脳で営まれている。欲求不満を和らげる心の働きを理解させる。</li> </ul>
三 学 期	1	・交通事故の現状と要因 ・交通事故を防ぐために	<ul style="list-style-type: none"> <li>事故の3要因を理解させ、若者と高齢者に多い事故の特徴を理解させる。</li> <li>運転者には、資質と責任が求められていることを理解させ、安全な交通社会をつくるための心構えを持たせる。</li> </ul>
	2	・応急手当の意義と日常的な応急手当 ・心肺蘇生方の原理と手順 ・心肺蘇生法のおこない方	<ul style="list-style-type: none"> <li>一人ひとりに応急手当についての知識を理解させ、応急手当は誰にでも必要なことを理解させる。</li> <li>心配蘇生法は、科学的な原理に基づいていることを理解させ、合理的な手順を学習させる。</li> </ul>
	3	現代社会と健康についての総まとめ	<ul style="list-style-type: none"> <li>学習した単元の総まとめを行う。</li> </ul>

学習評価

1. 定期試験・課題の提出状況・授業態度・参加意欲・参加態度などで総合的に評価する