

10 家庭

科目名	健康生活 (選択科目)	単位数	2 単位	学年	第 2 学年	科	総合生活科
	コース					健康科学	
使用教科書				副教材	三角巾		

学習の到達目標

1. 健康は、生涯を通じた人間の生活にとって重要な土台となり、特に体力を維持・向上する方法を身につけ、健康的な生活の考え方を養う。
2. 食生活、運動、休養を考える中で、生涯を通して健康的な生活習慣や食生活習慣が身につけられるよう健康づくりの礎を養う。
3. 生涯を通じた人間の生活を考える中で、応急手当についての考え方や方法についての理解と実践力を養う。

学習計画

	月	単元	学習内容及びねらい
一 学 期	4	1 オリエンテーション 2 体のつくりと働き (1)呼吸器系・循環器系・神経系・内分泌系の体の働きについて	1 時間予定について説明をする。 2 体の各機関が関連して学習する。 (1) 体の構造と働きについて学習しりかいさせ、合わせて運動とその働きについて理解させ実践する。
	5	3 スポーツと体力 (1)運動スポーツの学び方 (2)運動技能の構造と運動について (3)豊かなスポーツライフの設計	3 スポーツと体力 (1)運動技能とその運動のもつ構造と特異性について学習し理解をさせる。 (2)体力の必要性と体の関係について理解させ、実践させる。 (3)社会の変化に合わせてスポーツの学び方やスポーツライフを通してライフ設計の仕方を学習し理解させる。
	6		
	7		
二 学 期	9	3 救急安全法 (1)包帯法 (2)止血法 (3)心配蘇生法(普通救命講習)	3 救急安全法 (1)(2)(3)について、三角巾を使って実技を通して応急手当の包帯法や、止血法を学習し実践できるようにする。また、普通救命講習を通して心配蘇生法をも実技を通して学習し実践できるようにする。
	10		
	11	4 社会生活と環境 (1)大気汚染と健康 (2)水質汚濁・土壌汚染と健康 (3)環境汚染を防ぐ仕組み (4)食品の安全	4 社会生活と環境 (1)自動車による大気汚染や大気にかかわる環境問題は、地球規模に広がっていることを理解させる。 (2)水質汚濁や土壌汚染がもたらす環境問題は、人の健康について大きな影響を及ぼすことを理解させる。 (3)環境汚染が地球規模に広がっていることを理解させ日本の取り組みと海外の取り組みについて理解させる。 (4)食品の安全について考えさせ、行政・生産者・製造者・消費者の立場からそれぞれの取り組みについて理解させる。
	12		
三 学 期	1	5 健康と栄養について② (1)5 大栄養素 ①炭水化物 ②脂質 ③たんぱく質 ④ビタミン・ミネラルの機能と代謝	5 健康と栄養について② (1)5 大栄養素について機能とその代謝について理解させる。 (2)本来、栄養素にはならない水について、その重要性について理解させる。
	2	(2)水について	
	3	6 食物の摂取と消化吸収 (1)消化の仕組み (2)排泄の仕組み	6 食物の摂取と消化吸収 (1)(2)消化・吸収の仕組みについて理解させる。

学習評価

1. 定期試験・実技テスト・課題の提出状況・授業態度などを総合的に評価する。