

保健体育 科
保健

単位数	1	学年	1
必修・選択	必修		
担当者			
教科書	最新高等保健体育		

1. ねらい・目標

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、改善していくための資質や能力を育てる。

2. 授業の進め方や学習方法

わが国の健康水準は、世界でも最高水準にあるが、その反面健康に不安を感じている人は少なくない。高校生でも例外ではなく若い時期からの健康づくりが必要です。

以上のことを踏まえて保健の授業内容は、社会環境づくりを重視するヘルスプロモーションの考え方に基き、現代社会の様々な健康問題に関して理解し、一人一人が健康に関して深い認識を持ち適切な意思決定や行動選択が出来るようにする。また現代社会における健康やその対策の考え方が変化してきていることを理解させることで、生活習慣病や喫煙・飲酒・薬物乱用などの問題やストレスに適切に対処することができるようになる。更に交通事故の防止、傷病や疾病に際して応急手当を適切に行うなど基礎的事項の内容を学習します。

知識理解に留まらず自ら課題を見つけ取り組む課題解決学習、テーマを決めて新聞や文献・インターネット等を活用し調べ学習も試みます。

3. 副教材・参考書

1. 副教材 最新高等保健体育ノート（大修館書店）
2. 参考書

4. 評価

期末考査、課題やノート等の提出物、授業態度や関心・意欲・思考・判断・知識・理解を総合的に判断し評価する。

5. その他(履修上の留意点等)

個人生活及び社会生活における健康・安全についての総合的な理解を深める中で、的確な思考・判断に基づいて自らの健康管理・健康的な生活行動など実践力の基礎を育成できるように配慮する。

6. 授業計画（進度表） 単元名：現代社会と健康

期	月	週	小単元名	学 習 の 内 容	留 意 点
1 学 期	4	1	健康の考え方と 成り立ち	○健康とは何か、色々な中から学び、健康が 様々な要素から成り立っているのを学ぶ。	・健康についての様々な考え方と 成り立ち、要因を理解させる。
		2			
	5	3	私たちの健康の すがた	○現在と過去の健康水準を比較し、様々な 健康問題を知り、今の課題を探る。	・わが国における健康水準の向 上・健康問題の変化について理 解させる。
		4	健康に関する意志 決定・行動選択と 環境づくり	○健康問題の意志決定・行動選択の大切さを 認識し、個人的・社会的要因を学ぶ。 ○健康の保持増進には、意志決定・行動選 択を支える環境づくりが重要。また、ヘルス プロモーションに基づく活動について学ぶ。	・適切な意志決定・行動選択の重 要性とその対処法を理解させ る。 ・ヘルスプロモーションにもと づく活動について理解させる。
		6			
6	7	生活習慣病とその 予防	○生活習慣と生活習慣病の関連性と生活習 慣病の予防方法（発病予防、早期発見・早期 治療）が大切であることを学ぶ。	・生活習慣病が日常の生活とその ように関係があるのか、また、 予防の大切さについて理解さ せる。	
9	10	食事と健康 期末考査	○エネルギーや栄養素の取り過ぎや不足は、 さまざまな健康問題に関係することを学ぶ	・バランスの良い食生活と、健康 的な食事の摂り方があること を理解させる。	
2 学 期	7	11	運動・休養と健康	○適切な運動は体力の維持・向上、生活習慣 病の予防、心の健康に役立つことを学び、生 涯にわたる運動習慣形成の大切さを学ぶ。 ○疲労回復には、積極的休養の導入や、快適 な睡眠のために正しい生活習慣の確立が大 切であることを学ぶ。	・運動が健康に及ぼす影響、健康 によい運動の仕方を理解させ る。 ・健康のための休養の意義と取 り方を理解させ、自己の改善点 を確認させる。
		9			
	10	13	喫煙と健康	○喫煙の健康影響を学び、どのような対策 がとられているのか知る。	・喫煙の健康影響と受動喫煙・ 喫煙対策 について理解させる
		14			
		15			
	1	16	飲酒と健康	○飲酒の健康影響を学び、どのような対策 がとられているのかを知る。	・飲酒の健康影響と、飲酒によ る社会問題について理解させ る。
		17			
	1	18	薬物乱用と健康	○薬物乱用の身体影響を知り、その対策や 社会問題を学ぶ。	・薬物乱用の健康影響・社会問 題やその対策について理解さ せる。
		19			
		20			
1	21	感染症とその予 防	○現在問題となっている感染症について 知り、予防対策について学ぶ。	・こんにち注意すべき感染症や 新たな感染症問題とその予防 策を理解させる。	
	22				
1	23	性感染症・エイズ とその予防 期末考査	○エイズ・性感染症の現状と、自分や社会 でできる予防対策について学ぶ。	・エイズの対策やその現状につ いてわが国や世界における健 康のための活動 を理解させる	
	24				
1	25	欲求と適応機制	○欲求の様々な種類を知り、欲求不満にな ったときの適切な手段を学ぶ。	・心と大脳の働き・欲求の種類 や欲求不満と適応規制につい て理解させる。	
	26				
2	27	心身の相関とス トレス	○ストレスが体と心相互に関係している ことについて学ぶ。 ○ストレスが心身へ与える影響を学ぶ。	・身体と精神の両方が影響し合っ ていることを理解させる。 ・ストレスの要因とセルフコント ロールの大切さを理解させる。	
	27				

3 学 期	1	28	心の健康のために	<ul style="list-style-type: none"> ○ストレスに対処する方法を学び、自分なりのストレス解消法を探す。 ○自己実現とは、また、そのプロセスや条件を知り、自分の自己実現とは何か学ぶ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスの原因への様々な対処法を理解させる。 ・自己実現の達成と心の健康について理解させる。
		29	交通事故の現状と要因	○我が国の事故の現状を知り、事故要因を調べ、どうしたら交通事故を防げるか学ぶ。	・交通事故の現状と要因について理解させる。
	2	30	交通事故を防ぐために	<ul style="list-style-type: none"> ○安全な運転のための要素を考え、交通事故を起こした際の責任や保証について学ぶ。 ○安全な交通社会の方策を考えるとともに、車両の安全装置について学ぶ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・安全な運転のための資質と交通事故の責任と補償について理解させる。 ・法的な整備と施設・設備の充実や車の安全性の向上について理解させる。
		31			
		32	応急手当の意義とその基本	○応急手当の意義や、適切な手順を学ぶ。	・応急手当の意義とその手順を理解させる。
	33	日常的な応急手当 期末考査	○日常的な応急手当や熱中症の手当を実際に行い、その手順を学ぶ。	・けがの応急手当や熱中症の対応の手順を理解させる。	
	3	34	心肺蘇生法の原理と行い方	○心肺蘇生法について、その手順を知る。	・心肺蘇生法の意義と原理を理解させ、習得させる。
35					