

# 教科シラバス (保健体育科)

科目名 保健	学年 1年	【教科書】現代高等保健体育 改訂版
		【副教材】現代高等保健体育ノート 図説 現代高等保健
単位数 ( 1 ) 必修	使用教材	

## 【学習目標】

心と体を一体としてとらえ、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的、計画的な実戦を通して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かで括力ある生活を営む態度を育てる。

## 【学習方法】

生涯にわたる健康について、理解するとともに、自分の健康を考え、保持増進するための方法を理解し、実戦する。授業中は、正しい健康観を理解するため、教科書、図説、ノートを利用し、内容の理解につとめる。授業後はノートを整理し、内容の定着につとめる。

## 【学習評価】

次の3観点に基づき、学習内容のまとめ（定期考査までの学習範囲）ごとに下の評価項目により学期毎に評価（評価点）を行い、年間総合の評価は5段階の評定で総括します。

①関心・意欲・態度	自らの健康を適切に管理し、また社会的資質を適切に活用することが重要であることに関心を持ち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。
②思考・判断	健康の保持増進のため、課題解決を目指して、身につけた知識の理解を活用した学習活動により、総合的に考え、判断し、それらを表現している。
④知識・理解	健康課題の解決および健康の恵み増進を目指し、自らの健康を適切に管理すること及び、社会的資源を適切に活用することなどの基礎的な事項を理解している。
評価方法／観点	① ② ③ ④
出席状況・授業態度	○ ○ ○
ノート	○ ○ ○
ペーパーテスト	○ ○ ○

## 【学習アドバイス】

教科書をよく読んで、ノートや図説を参考しながらノートをまとめられるようになります。授業や教科書の内容を、自分や社会と結びつけて考えることが大切です。

## 【年間学習計画】

月	学習内容（単元）	学習のねらい	学習活動（評価方法）
4	私たちの健康のすがた 健康のとらえ方	健康の考え方は、国民の健康水準の向上や疾病構造の変化に伴って変わってきており、また健康は様々な要因の影響を受けながら、主体と環境の相互作用の下に成立っている。	教科書・図説を参照してノートを解答する。
5	健康と意志決定・行動選択 健康に関する環境づくり	健康の保持増進と生活習慣病の予防には、食事、運動、休養及び睡眠の調和がとれた生活を実戦する必要がある。	教科書・図説を参照してノートにまとめて提出する。
6	生活習慣病とその予防 食事と健康	喫煙と飲酒は生活習慣病の要因になると。また、薬物乱用は心身の健康や社会に深刻な影響を与えることから行なってはならないこと。	期末考査
7	運動と健康 休養・睡眠と健康	感染症の発生や流行には、時代や地域によって違いがみられること。その予防には、個人的及び社会的な対策をおこなう必要がある。	教科書・図説・ノートを用いて授業を展開していく。
9	喫煙と健康 飲酒と健康	人間の欲求と適応機制には、様々な種類があること。精神と身体には、密接な関連があること。また、精神の健康を保持増進するには、欲求やストレスに適切に対処するとともに自己実現を図るよう努力していくことが重要であること。	期末考査
10	薬物乱用と健康 現代の感染症	交通事故を防止するには、車両の特性の理解、安全な運転や歩行など適切な行動、自他の生命を尊重する態度、交通環境の設備などがかかる。	教科書・図説・ノートを用いて授業を展開していく。
11	感染症の予防 性感染症・エイズとのその予防	適切な応急手当は傷害や疾病的悪化を軽減できること応急手当には正しい手順や方法があること。	期末考査
12	欲求と適応機制 心身の相関とストレス	交通事故の現状と要因 交通社会における運転者の資質と責任	学年末考査
1	ストレスへの対処 心の健康と自己実現	心肺蘇生法・日常的な応急手当	
2	交通事故の現状と要因 交通社会における運転者の資質と責任		
3	安全な交通社会づくり 応急手当の意義とその基本		

## <定期考査対策について>

教科書・図説・ノートから出題。

## <对外模試対策について>なし