

分類	1-06	教科名	保健体育	科目名	保健		
対象学科 (コース)	全学科			学年	1	単位数	1
指導目標	個人およ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。						
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康を保持増進するためには、健康に関する個人の適切な意志決定や行動選択および健康的な社会環境づくりを行なうことを理解する。</li> <li>生涯の各段階における健康課題への対応と社会生活における健康の保持増進の総合的な理解を深める。</li> </ul>						
内容の取扱い	<ul style="list-style-type: none"> <li>各自の発達段階を考慮し、個人生活や社会生活における健康・安全に関することに興味・関心を持たせる。</li> <li>科学的に思考・判断し、総合的に捉えることができるようにする。</li> </ul>						
指導計画	学期	指導事項	指導内容			時間	
	1 学期 4～6 月	1 健康の考え方と成り立ち	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康には様々な考え方がある</li> <li>健康は様々な要因から成り立っている</li> </ul>			1 0	
		2 私たちの健康の姿	<ul style="list-style-type: none"> <li>我が国の健康水準は向上を続けてきた</li> </ul>				
		3 健康に関する意思決定・行動選択と環境作り	<ul style="list-style-type: none"> <li>適切な意思決定・行動選択が必要である</li> <li>健康にかかわる環境作りが重要である</li> </ul>				
		4 生活習慣病の予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病を予防しよう</li> </ul>				
		5 食事と健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康的な食事を取ろう</li> </ul>				
		6 運動・休養と健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>適度な運動が健康をつくる</li> </ul>				
		7 喫煙と健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>休養が疲労を回復し、活力をよみがえらせる</li> <li>喫煙は、健康に大きな影響をもたらす</li> </ul>				
	2 学期 7～11 月	8 飲酒と健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>アルコールは脳や体に影響を及ぼす</li> </ul>			1 5	
9 薬物乱用と健康		<ul style="list-style-type: none"> <li>薬物には多面的な対策が必要である</li> </ul>					
10 感染症と予防		<ul style="list-style-type: none"> <li>問題となる感染症は変化している</li> </ul>					
11 性感染症・エイズと予防		<ul style="list-style-type: none"> <li>性感染症・エイズが若者の間で問題となっている</li> <li>欲求は成長とともに多様化する</li> </ul>					
12 欲求と適応機制		<ul style="list-style-type: none"> <li>欲求不満や葛藤をやわらげる心の働きがある</li> </ul>					
13 心身相関とストレス		<ul style="list-style-type: none"> <li>心と体は、一体となって働いている</li> </ul>					
3 学期 12～3 月	14 心の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>ストレスは、心と体に影響を及ぼす</li> </ul>			1 0		
	15 交通事故の現状	<ul style="list-style-type: none"> <li>若者では自動車と二輪車の事故が多い</li> </ul>					
	16 交通事故を防ぐために	<ul style="list-style-type: none"> <li>3つの要因がかかわって交通事故が起こる</li> <li>運転者には資質と責任が必要である</li> </ul>					
		17 応急処置の意義	<ul style="list-style-type: none"> <li>適切な応急手当は命を救い、痛みを和らげる</li> <li>怪我に応じた応急手当がある</li> </ul>				
		18 心肺蘇生法の原理と手順	<ul style="list-style-type: none"> <li>心肺蘇生法は原理に基づいている</li> <li>心肺蘇生法には適切な手順がある</li> </ul>				
教科書・副教材他	図説最新保健 (大修館書店)						

評価規準					
評価項目・対象	関心・意欲・態度	思考・判断	技能・表現	知識・理解	評価比重
講義	◎			○	
授業ノート	○	○	◎		
提出物	○	○	◎		
定期考査		○		◎	
評価の重点					

