

2020年度 長野県岡谷東高等学校シラバス

教科	保健体育	科目	保健	単位数	1	学年	1	コース	教養フロンティア 健康スポーツ
								必修・選択	必修
使用教材	教科書	「現代高等保健体育」改訂版 大修館書店							
	副教材	「現代保健ノート」 大修館書店							

学習目標

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、改善していく資質や能力を育てる。
・我が国の疾病構造や社会の変化に対応して、健康を保持増進するためには個人の適切な生活行動が重要であることを理解させる。

学習方法

オリエンテーション（ルールやマナー説明、学習方法、評価基準など）、講義、ノート学習、話し合い、調べ学習、ICT活用学習、学習カードなど

学習評価

○次の三つの観点に基づき、学習内容のまとまりごとに下の評価マトリクスにより評価を行い学年末に5段階の評定に総括します。

①関心・意欲・態度	学習内容に関心を持ち、学習のルールやマナーを大切にしながら、意欲的に学習しようとしている。
②思考・判断	課題解決を目指して、知識を活用した学習により、総合的に考え、判断し、それらを表している。
③知識・理解	課題解決に役立つ自らの健康を適切に管理したり、環境を改善したりするための基礎的な事項を理解している。

評価方法\観点	①	②	③	
学習状況観察	◎	◎	○	
ペーパーテスト	○	○	◎	確認テスト・定期考査
学習カード	○	◎	○	
学習ノート	◎	◎	○	

※表中の◎は観点の中でより重視するポイントです

○ 学習の過程で自己評価を実施しますので、自らの学習状況をチェックし、目標到達に努めましょう。

学習方法等のアドバイスなど

定期考査の成績が不振な者は、課題、補習、追試などを課すことがある。学習ノートは毎定期考査後に提出すること。

年間学習計画

学期 時間数	学習内容	学習のねらい	学習活動 【評価方法】
1 学期 11単位時間	1 現代社会と健康 (1) 私たちの健康のすがた (2) 健康のとらえ方 (3) 健康と意思決定・行動選択 (4) 健康に関する環境づくり (5) 生活習慣病とその予防 (6) 食事と健康	我が国の疾病構造や社会の変化に対応して、健康を保持増進するためには、個人の行動選択やそれを支える社会環境づくりなどが大切であるというヘルスプロモーションの考え方を生かし、人々が自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくことが重要であることを理解する。 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いること。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り立っていること。健康の保持増進には、健康に関する個人の適切な意志決定や行動選択及び環境づくりが重要だということを理解する。	【学習状況観察】 【学習ノート】 【学習プリント】 【ペーパーテスト】
2 学期 15単位時間	(7) 運動と健康 (8) 休養・睡眠と健康 (9) 喫煙と健康 (10) 飲酒と健康 (11) 薬物乱用と健康 (12) 現代の感染症 (13) 感染症の予防		
3 学期 9単位時間	(14) 性感染症・エイズとその予防 (15) 欲求と適応機制 (16) 心身の相関とストレス (17) ストレスとその対処 (18) 心の健康と自己実現 (19) 交通事故の現状と要因 (20) 交通社会における運転者の資質と責任 (21) 安全な交通社会づくり (22) 応急手当の意義とその基本 (23) 心肺蘇生法 (24) 日常的な応急手当	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を理解する。 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、交通環境の整備などが関わること。また、交通事故には責任や補償問題が生じることを理解する。 適切な応急手当は、傷害や疾病の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。また、心肺蘇生等の応急手当は、傷害や疾病によって身体が時間の経過とともに損われていく場合があることから、速やかに行う必要があることを理解し、適切な応急手当ができる。	