

1年 保健体育

教科のねらい

保健 … 生活習慣病の増加、地球規模の環境破壊の進行、さらには高齢化社会の問題など、現代社会における健康・安全の問題は複雑多岐にわたっている。また、人生 80 年の時代を迎えて、人生の幸福の基礎は生涯を通じての心身の健康と人生の各時期に応じた生きがいを持つことであるという認識が深まっている。

青年期といわれるライフステージにいる君たちは、形態的発達が進んでも、精神や体力などの発達はこれからである。青年期は「自分らしさ」の獲得・確立の最も重要な時期といわれている。一人一人が健康についての価値観を確立し、生活の質を高めることができるように、個人及び集団の健康を高める実践的な能力と態度を保健の授業を通して習得してほしい。



保 健	単位数	1 単位
-----	-----	------

1. 学習の到達目標

学習の到達目標	個人生活における健康・安全に関する理解を通して、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身につける。
使用教科書・副教材等	最新高等保健体育（大修館書店） 最新高等保健体育ノート（大修館書店）

2. 学習計画および評価方法

学期	学習内容	月	学習のねらい	時数
第1学期	骨・筋肉		・人間の骨格、筋肉などの名称を覚えることにより自己の身体に関心を持つ。	9
	現代社会と健康	4	・健康のための個人の実践力の育成とそれを支える環境づくりを重視するヘルスプロモーションの考え方などを理解する。	
	1 健康の考え方と成り立ち	5	・生活習慣と関連の深い病気について学び、将来生活習慣病を予防する方法を理解する。	
	↓	6	・健康を保持増進するためには、適切な食事、運動、休養および睡眠など健康的な生活習慣が必要であることを理解できるようにする。	
	[課題・提出物等] ・学習ノートや課題プリントの提出を課す場合もある			
	[テスト範囲] 期末テスト ・骨・筋肉（教科書口絵 p 3～p 4） ・健康の考え方と成り立ち⇒運動・休養と健康（教科書 p 8～p 23、保健ノート p 2～p 17）			
	[第1学期の評価方法] ○出欠状況 一欠席・遅刻・早退なども含む。 ○関心・意欲・態度 一個人生活や社会生活における健康や安全に関心を持ち、自ら健康で安全な生活を実践するために意欲的に取り組んで学習しているかどうか。 ○思考・判断 一自他の心身の健康や安全に関する課題の解決を目指し、総合的に考え、選択すべき行動を適切に判断するなどの意思決定や行動選択を行うことについて実現状況を評価する。 ○知識・理解 一健康・安全の意義を理解するとともに、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識が身についているかということについて、実現状況を評価する。			

第2学期	現代社会と健康 7 喫煙と健康  11 性感染症・エイズの予防	7 8 9 10 11	<ul style="list-style-type: none"> 健康を保持増進するためには、適切な食事、運動、休養および睡眠など健康的な生活習慣が必要であることを理解できるようにする。また喫煙・飲酒・薬物がもたらす健康、社会への影響を理解する 性感染症の新たな問題が起こっていること、およびその予防には、社会的な対策とともに個人の適切な行動が必要であることを理解する。 	6	
	[課題・提出物等]				
	・学習ノートや課題プリントの提出を課す場合もある				
	[テスト範囲] 期末テスト ・喫煙と健康⇒エイズなどの性感染症の予防（教科書 p 24～p 41、保健ノート p 18～p35）				
[第2学期の評価方法]					
第1学期と同様に評価する。					
第3学期	現代社会と健康 12 欲求と適応機制  19 心肺蘇生法の原理とおこない方 運動スポーツの文化的特徴	11 12 1 2	<ul style="list-style-type: none"> 人間の欲求と適応機制にはさまざまな種類があることおよび精神と身体には密接な関連がある。また精神の健康を保持増進するためには、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。 傷害や疾病に際しては、心肺蘇生法などの応急手当を行うことが重要であり、応急手当には正しい手順や方法があることを理解する。 スポーツを文化として捉え、経済的側面にも触れながらスポーツの価値について学習する 	10	
	[課題・提出物等]				
	・学習ノートや課題プリントの提出を課す場合もある				
	[テスト範囲] 期末テスト ・欲求と適応機制⇒心肺蘇生法の原理とおこない方、運動・スポーツの文化的特徴（教科書 p 42～p 62、p 112～128、学習ノート p36～p55、p 114～125）				
[第3学期の評価方法]					
第1, 2学期と同様に評価する。					
[年間の学習状況の評価方法]					
○1～3学期を総合して評価する。 ○出欠状況 一欠席・遅刻・早退なども含む。 ○関心・意欲・態度 一人生活や社会生活における健康や安全に関心を持ち、自ら健康で安全な生活を実践するために意欲的に取り組んで学習しているかどうか。 ○思考・判断 一自他の心身の健康や安全に関する課題の解決を目指し、総合的に考え、選択すべき行動を適切に判断するなどの意思決定や行動選択を行うことについて実現状況の評価する。 ○知識・理解 一健康・安全の意義を理解するとともに、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識が身についているかということについて、実現状況の評価する。					

※ 学習内容については、学期で時間数が異なるため、当初計画と変更する場合があります。
 (1学期及び3学期時間割 2週で2コマ、2学期時間割 2週で1コマ)