

# 2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。

科目名	保健	単位数	1単位(2年次)	実施予定授業時間数	35時間
-----	----	-----	----------	-----------	------

### 1. 学習の到達目標

学習の到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個人の生活における健康・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。</li> <li>・体力は生涯を通じて健康で活力のある生活を送るための基盤である。体力を高める知識や方法を学び、体力を向上させる能力を身につける。</li> </ul>
使用教科書・副教材等	最新高等保健体育(大修館) 最新高等保健体育ノート(大修館)

### 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
第1学期	生涯を通じる健康 1 思春期と健康	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・異性を尊重する態度や性に関する情報への対処、適切な意思決定や行動選択の必要性について理解する。</li> <li>・身体や精神の活動力は年齢とともに変化することを理解し、壮年・老年に応じた自己の健康管理を行う必要があることを理解する。</li> </ul>
	↓	5	
	6 中高年期と健康	6	
	[課題・提出物等]		
[テスト範囲] 期末テスト			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・思春期と健康⇒中高年期と健康 (教科書 p 64～p 77、学習ノート p 62～75)</li> </ul>			
[各学期の評価方法]			
<ul style="list-style-type: none"> <li>○出欠状況—欠席・遅刻・早退なども評価に含む。</li> <li>○関心・意欲・態度—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、意欲的に学習へ取り組んでいるかどうか。</li> <li>○思考・判断—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、意思決定や行動選択を行うことについての実現状況を評価する。</li> <li>○知識・理解—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。</li> </ul>			

第2学期	生涯を通じる健康 7 医薬品とその活用 ↓ 10 さまざまな保健活動や対策 社会生活と健康 1 大気汚染と健康 ↓ 4 ごみの処理と上下水道の整備	7 8 9 10 11	<ul style="list-style-type: none"> <li>・医薬品の正しい使い方を学び、医薬品を安全に取り扱うことを学習する。</li> <li>・国や地方自治体による組織的な保健活動を理解しそれらを適切に活用できるよう学習する。</li> <li>・人間の諸活動による環境汚染がさまざまな健康問題を引き起こしていることを理解し、その現状を知り汚染防止について学習する。</li> <li>・上下水道の整備やごみなどの廃棄物の処理についての課題を知りこれらの課題に対する社会的な取り組みと学習する。</li> <li>・調べ学習をおこない、発表を通して各分野の学習を進める。</li> </ul>
	[ 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 ・医薬品とその活用⇒ごみの処理と上下水道の整備 (教科書 p 78～p 97、学習ノート p 76～101)		
	[ 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	社会生活と健康 5 食品の安全を守る活動 ↓ 7 働く人の健康づくり 運動スポーツの学び方 ↓ 豊かなスポーツライフの設計	11 12 1 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食品をめぐる健康問題について学び、消費者の役割について考える。</li> <li>・働く人の健康の保持増進を図る方策や余暇の有効活用について学習する。</li> <li>・スポーツライフの設計の仕方を学んで、生涯を通じてスポーツに積極的にかかわることができるようにする。</li> <li>・体力の意味を知り、トレーニングによって体力を高める方法を学ぶ。自己の能力に応じて、運動技能を高めるなど運動に親しむための方法を理解する。</li> <li>・運動技能を構成する体力・技術・戦術の相互関係やその上達過程を理解し、自己の能力に応じた目標を設定して、その目標を達成するための合理的な練習ができるようにする。</li> <li>・体ほぐしの運動や体力を高めるさまざまなトレーニングの方法を学んで、体力の維持・向上をはかっていく習慣を身につける。</li> </ul>
	[ 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 ・食品の安全を守る活動⇒豊かなスポーツライフの設計 (運動・スポーツの文化的特徴を除く) (教科書 p 98～p 105、p 129～155、学習ノート p 102～109、p 128～147)		
	[ 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—欠席・遅刻・早退なども評価に含む。 ○関心・意欲・態度—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、意欲的に学習へ取り組んでいるかどうか。 ○思考・判断—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、意思決定や行動選択を行うことについての実現状況の評価する。 ○知識・理解—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。			