

科目名	保 健	学 年	1 年	コース		単位数	1	担当者	
-----	-----	-----	-----	-----	--	-----	---	-----	--

### 1 目 標

個人及び社会生活における健康・安全についての総合的な理解を通じ、健康の大切さを認識するとともに、ヘルスプロモーションの考え方を生かし健康なライフスタイルを確立する。そして、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、生活行動や環境を改善していく資質や能力の基礎を培い、実践力を育成する。

### 2 到達目標

健康・安全の課題に直面したとき、的確な思考・判断に基づき意志決定ができる。

自らの健康管理や健康的な生活行動の選択ができるような資質や能力、実践力の基礎を身につけることができる。

ヘルスプロモーションの考え方を生かし、健康なライフスタイルを確立し、自己実現を目指す。

### 3 成績評価の方法

定期考査，提出物，授業への出席状況や授業態度を総合的に評価する

### 4 学習者へのメッセージ

ヘルスプロモーションの考え方を理解しましょう。そして、生涯を通じて自己の健康を適切に管理し、生活行動や環境を改善していく実践力の育成に重点をおいています。また、心と体を一体的にとらえるとともに「保健」と「体育」の内容を密接に関連付けて取り扱うよう配慮しています。

内容については、個人生活及び社会生活における健康・安全に関する事項を正しく理解できるようにするため、他教科及び小学校、中学校の内容との関連を考慮し必要な基礎的事項に厳選しています。

近年の生育環境，生活行動，疾病構造等の変化にかかわって深刻化している心身の健康の課題への対応に重点を置き，ストレスへの対処など心の健康の保持増進，食生活をはじめとする生活習慣の乱れ，及び薬物乱用等への対応に関する内容を重視し，新たに，生活習慣病及び感染症の予防に関する内容を取り扱っています。

心身の健康の保持増進にかかわる実践力を育成するため，単なる知識理解に留まらず自ら課題を見つけ，課題を解決していくような学習（課題学習）も試みます。

### 5 使用教材

教科書「 現代保健体育 」( 大修館 )

副教材「 現代保健ノート 」( 大修館 )

### 6 自己評価

1年間を振り返って到達目標を達成できたか、自己評価をして、今後の課題を明らかにしよう。

到達目標 [ ] [ ]

課 題

A：十分，達成できた。 B：だいたい達成できた。 C：努力が不足した。

## 7 年間授業計画

月	単元(章,節など)	重点目標
4 ~ 5 ~	私たちの健康のすがた  健康のとらえ方  さまざまな保健活動や対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・現在の我が国の健康水準について理解する。</li> <li>・健康問題がどのように変化してきたか理解する。</li> <li>・健康についてさまざまな考え方を理解をする。</li> <li>・健康の成立要因や条件を理解する。</li> <li>・わが国や世界の健康のための活動を理解する。</li> <li>・ヘルスプロモーションに基づく活動を理解する。</li> </ul>
1 学 期 中 間 考 査		
6 ~ 7	生活習慣病と日常の生活行動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病とは何かを具体例を上げ説明できる。</li> <li>・生活習慣病を防ぐ方法を食事・運動・休養及び眠などの側面から考えることができるようになる。</li> </ul>
1 学 期 期 末 考 査		
9 ~ 10 ~	喫煙と健康  飲酒と健康  薬物乱用と健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・もし自分が喫煙したらどのような問題が起こるかを考える事ができるようになる。</li> <li>・喫煙に対して現在どのような対策がとられ、これからどのような対策が必要になるかを知る。</li> <li>・アルコールの作用を知り、もし自分が飲酒したらどのような問題が起こりうるかを、種々の角度から考えることができるようになる。</li> <li>・飲酒に対する対策を知る。</li> <li>・薬物乱用の健康影響を知り、薬物乱用がひきおこす社会問題、薬物乱用に対する対策を知る。</li> </ul>
2 学 期 中 間 考 査		
11 ~ 12	医薬品と健康  感染症とその予防  エイズとその予防  健康にかかわる意志決定・行動選択 意志決定・行動選択に必要なもの	<ul style="list-style-type: none"> <li>・医薬品の役割を知り、医薬品を正しく使うことができるようになる。</li> <li>・薬害などを理解する。</li> <li>・今日問題となっている感染症について知る。</li> <li>・新たな感染症防止のため、自分でやれること、社会がすべきことについて考えられるようになる。</li> <li>・エイズの実態と現状について知る。</li> <li>・エイズや性感染症の予防のために、自分でやれること、社会でやれることを考えられるようになる。</li> <li>・意志決定・行動選択の重要性を今日の健康問題の特徴と関連させて考え、その要因をさぐる。</li> <li>・適切な意志決定・行動選択に必要なものを知る。</li> <li>・個人が適切な意志決定・行動選択をしやすい社会とはを考える。</li> </ul>
2 学 期 期 末 考 査		
1 ~ 3	欲求と適応機制  心身の相関とストレス  ストレスへの対処 自己実現  交通安全  応急手当	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人間の欲求の種類を知り、どのように欲求が生じるか知るとともに、適応機種の例を知る。</li> <li>・心と体の働きが相互に影響しあうことを知る。</li> <li>・ストレスとは何か、心身症について学ぶ。</li> <li>・ストレスへの対処法を考えることができる。</li> <li>・自己実現とは何か、自分にとっての自己実現とはを考える。</li> <li>・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、安全な交通社会づくりを考える。</li> <li>・応急手当についての意義、心肺蘇生法などを学ぶ。</li> </ul>
学 年 末 考 査		

