

# 保健体育

教科	保健	単位数	1	学科・学年・コース	商業科1年生
使用教科書	最新高等保健体育 改訂版（大修館書店）			副教材等	最新高等保健体育ノート 改訂版（大修館書店）

### ◇ 学習の到達目標 ◇

・個人生活及び社会生活における健康、安全について理解し、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実践能力を身に付けます。

### ◇ 科目の特色 ◇

・将来にわたって健康に生きるためには、自分自身で意志決定や行動を選択し、その結果に責任を持てる実践力を身に付けます。

### ◇ 学習の計画 ◇

月	単 元 名	主 な 学 習 活 動
4   6	1, 健康の考え方と成り立ち 2, 私たちの健康のすがた 3, 健康に関する意志決定、行動選択と環境づくり 4, 生活習慣病の予防 5, 食事と健康 6, 運動・休養と健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康とは何か？健康の考え方について学習する。</li> <li>・健康水準や疾病構造の変化等、健康の考え方を学習する。</li> <li>・健康に関する正しい知識と望ましい行動選択について学習する。</li> <li>・「生活習慣病」についての理解を深める。</li> <li>・食事・運動・休養と健康の関係について学習する。</li> </ul>
7   9	7, 喫煙と健康 8, 飲酒と健康 9, 薬物乱用と健康 10, 感染症とその予防 11, 性感染症・エイズとその予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙と飲酒の健康影響について学習する。</li> <li>・薬物乱用が心身の健康や社会に及ぼす影響を学習する。</li> <li>・感染症の現状とその変化について学習する。</li> <li>・近年問題となっている感染症（エイズ等）の新たな問題に対する理解と予防対策について学習する。【前期末考査】</li> </ul>
10   12	12, 欲求と適応機制 13, 心身の相関とストレス 14, 心の健康のために 15, 交通事故の現状と要因	<ul style="list-style-type: none"> <li>・脳の働きと適応機制について学習する。</li> <li>・ストレスが心と身体に及ぼす影響について学習する。</li> <li>・自己実現と心の健康について学習する。</li> <li>・交通事故が起こる3つの要因について学習する。</li> </ul>
1   3	16, 交通事故を防ぐために 17, 応急手当の意義とその基本 18, 日常的な応急手当 19, 心肺蘇生法の原理とおこない方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・交通事故の防止策について学習する。</li> <li>・応急手当の方法について学習する。</li> <li>・心肺蘇生法の正しいやり方を学習する。</li> </ul> <p style="text-align: right;">【後期末考査】</p>

### ◇ 評価の観点・方法

評価は、次の4つの観点から行います。

関心・意欲・態度	個人生活や社会生活における心身の健康や安全に関心を持ち、その基礎的な知識の習得に向けて、意欲的に学習に取り組もうとしているか。
思考・判断	個人生活や社会生活における心身の健康や安全に関する思考を深め、学んだ知識を活用して、課題解決に向け、適切な意志決定を行い判断できるか。
知識・理解	個人生活や社会生活における心身の健康や安全に関する基礎的な事項を理解し、様々な課題の解決に役立てることができるか。

評価の対象を次のものとします。

①年2回の定期考査 ②提出物（最新高等保健体育ノート、レポート）③学習態度 ④自己評価、授業評価の際に記入したプリント

### ◇ 担当者からのメッセージ ◇

本校は、部活動が大変盛んな学校です。それだけに、保健の授業でもその特性を生かし、学校生活が有意義に過ごせるよう“健康”という問題に対して理解し、得た知識を実践に生かして欲しいと思います。また、高校生活だけでなく、今後自分の将来に関わることを多く学ぶ時期でもあり、その学習の中から、考える力や実践する能力を養って下さい。それが“生きる力”に必ずつながっていきます。

