

教科名	保健体育	科目名	保健	学年	1年	単位数	1
準教科書	現代高等保健体育 大修館書店		副教材				

## 1 担当者からのメッセージ

高校の保健は、今後の人生を豊かに過ごすうえで欠かせない科目になっています。平均寿命が延びてきている中で、健康に過ごすことができる時間も長くするには何をすべきで、何をしてはならないのか。また、人生をよりよく生きるためにはどのようにすればいいのか。知識を得るだけでなく、日常生活に落とし込んでいきましょう。

## 2 学習の到達目標

・保健の見方・考え方を働かせ、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯を通じて人々が自らの健康や環境を適切に管理し、改善していくための資質・能力を育成する。

## 3 学習計画

		単元名（学習項目）	学習内容（ねらい）
前期	前期 中間	・現代社会と健康 ア. 健康の考え方 イ. 現代の感染症とその予防 ウ. 生活習慣病などの予防と回復	・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を理解する。 ・感染症の発生や流行には、時代や地域によって違いがみられ、どんな個人的な取組及び社会的な対策を行う必要があるかを考える。 ・運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践や疾病の早期発見、及び社会的な対策が必要であることを理解する。
	前期 期末	エ. 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 オ. 精神疾患の予防と回復	・法的な整備も含めた社会環境への適切な対策が必要であることを理解できるようにする。 ・運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践するとともに、心身の不調に気付くことが重要であることに気づく。
後期	後期 中間	・安全な社会生活 ア. 安全な社会づくり	・環境の整備とそれに応じた個人の取組が必要であること。また、事故を防止するには、車両の特性の理解、適切な行動、自他の生命を尊重する態度、環境の整備が関わること。交通事故には補償をはじめとした責任が生じることを学ぶ。
	学年 末	イ. 応急手当	・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、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な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学ぶ。

## 4 観点別評価

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
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とともに、技能を身に付けるようにする。	自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。	生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

## 5 評価方法

計35時間（50分授業）

保健は、前期末・学年末の2回考査を行います。健康の保持増進に関する知識を確認するだけでなく、授業の中で“よりよく生きたい”という想いをもって取り組むこと、合理的・計画的に思考し実践することが大切です。また単元の中でワークシートやグループディスカッションを実施し、目標に対する到達度を確認します。  
知識・技能…50% 思考・判断・表現…20% 主体的に学習に取り組む態度…30%