

保 健

教 科	保健体育	単位数	1	学科・学年	全科 1年
使用教科書	現代高等保健体育 改訂版（大修館）	副教材等		現代高等保健ノート 改訂版（大修館）	

「保健」はどんな科目？

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ようにし、生涯を通じて自ら健康を適切に管理し、改善していくための資質や能力を育てる。

- ① 健康や安全に関心を持ち、自ら健康で安全な生活を実践できるようにするため、生活習慣病や感染症など、現代社会がかかえている身近な健康問題を多く取り上げ、意欲を喚起する。
- ② 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課題の解決を目指して、適切な意志決定を行い選択すべき行動を適切に判断できるようにするため、課題解決形式の学習を随時盛り込み、自分の考えを表現する場を設定する。
- ③ 健康・安全についての基礎的な事項を理解し、知識を身につけるために、個人生活や社会生活が抱えている身近な健康問題を多く取り上げ、テーマ設定をする。

「保健」の学習の特徴は？

1年次においては「現代社会と健康」ということで、健康を保持・増進していくために、自らの健康を適切に管理することや環境を整備する事について学びます。現代社会の中で我々の健康を阻害する要因について知ることで、その課題解決の方法や、考え方を学び実践していくことができる資質を身につけます。

「保健」で大切なこと（留意点）は？

☆さまざまな学習を通して、身近な問題としてとらえることが大切です。単に知識の習得にとどまらず、自分の生活を振り返り、改善していける実践力を育成しましょう。

1 学習の計画（どのような内容を、どの時期に学ぶのかを含む。）

月	単 元 名	学 習 内 容	主な学習活動（指導内容）と 評価のポイント	評 価 方 法
4	現代社会と健康	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・私たちの健康のすがた ・健康のとらえ方 	<ul style="list-style-type: none"> ・保健学習の意味と学習の見通し。 ・健康水準の推移と背景や疾病構造の変化を通して、現代の健康の考え方を理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・授業準備 ・授業態度
5		<ul style="list-style-type: none"> ・健康と意思決定 行動選択 ・健康に関する 環境づくり ・生活習慣病とその予防 	<ul style="list-style-type: none"> ・意志決定・行動選択について理解し、健康に結びつけるために工夫する。 ・健康づくりを支える環境やヘルスプロモーションについて理解する。 ・国民の死亡原因の上位を占める「生活習慣病」についての理解を深め、生活習慣を改めるための知識を得る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・授業ノート ・出欠席状況 ・小テスト ・ノートづくり ・質疑応答など
6		<ul style="list-style-type: none"> ・食事と健康 ・運動と健康 ・休養・睡眠と健康 ・喫煙と健康 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康的な食習慣の重要性について理解し健康的な食生活習慣を身につける。 ・健康から考えた運動の意義を理解し、運動の習慣を確立することができる。 ・健康から見た休養と睡眠の意義を理解する。 ・喫煙の健康影響を知り、その開始時期と 	

6	・喫煙と健康	疾病の関係を理解する。また喫煙への対策についても考える。	・授業準備 ・授業態度
7	・飲酒と健康	・飲酒の健康影響を知り、その開始時期と疾病の関係を理解する。飲酒と社会的問題にも触れ飲酒に関する対策について考える。 ・薬物乱用の健康影響と社会的問題について知り、薬物乱用の防止と対策について理解することができる。	・授業ノート ・出欠席状況 ・小テスト ・ノートづくり ・質疑応答など
	・薬物乱用と健康		
	※1学期 期末考査	・授業評価を実施する。	・筆記試験
8	・現代の感染症	・現代の感染症に対する課題を知り、感染症についての理解を深める。 ・感染症予防の原則を理解し、現代の感染症対策を知ることができる。 ・性感染症とエイズに関する理解を深めその予防についての知識を身につける。 ・さまざまな欲求があることを理解し、適応規制を知る。	・授業準備 ・授業態度 ・授業ノート ・出欠席状況 ・小テスト ・ノートづくり ・質疑応答など
	・感染症とその予防 ・性感染症 エイズとその予防 ・欲求と適応機制		
9			
10	・心身の相関とストレス	・精神と身体には密接な関連があることを理解し、ストレスについて学ぶ。 ・原因への対処や、とらえ方、気分転換の方法を理解し、ストレスに対して適切に対処する方法を知る。 ・自己実現に不可欠な心の健康について理解し、自己実現に向けた道のりについて考える。	
	・ストレスへの対処法 ・心の健康と自己実現		
11	・交通事故の現状と要因	・現代社会における交通事故の現状を知りその要因について理解を深める。 ・安全運転の必要性を理解するために、運転者に必要な資質、責任と補償について学ぶ。 ・法的な整備と施設設備の観点から交通社会を考える。	
	・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		
	※2学期 期末考査	・授業評価を実施する	・筆記試験
12	・応急手当とその意義	・実習を通して、日常生活において実践できる知識と技能を身につける。	・授業準備 ・授業態度
1	・心肺蘇生法	・心肺蘇生法の意義を理解し、実際の手順に従い心肺蘇生法を行うことができる知識を身につける。 ・日常的な応急手当について正しい知識を理解するとともに、熱中症に対する応急手当を学ぶ。	・授業ノート ・出欠席状況 ・小テスト ・ノートづくり ・質疑応答など
	・日常的な応急手当		
2			
3	※学年末考査	・授業評価を実施する。	・筆記試験

[学習内容についての補足説明]

- ・保健の授業では、健康に学校生活を送るための知識・考え方を多く取り扱っていきます。自己の生活と照らし合わせて積極的に改善していきましょう。
- ・授業はチャイムと同時に開始しますので、授業の用意を済ませ着席していただきます。
- ・板書のみをノートに写すのではなく、板書以外の話をしっかり聞いて積極的にメモをとる習慣を身につけよう。

2 評価の観点・方法（及び年間の評定）

評価は、次の3つの観点から行います。

	評価の観点と内容	評価方法
関心・意欲・態度	<ul style="list-style-type: none"> 学習内容に対して意欲的に発言ができる。 教科書、保健ノートをしっかり用意することができる。 健康や安全に関して関心を示し意欲を持って授業に臨むことができる。 授業に対して適した服装、態度で臨むことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 保健ノートの記入 資料の整理 授業中の発言等行動観察
思考・判断	<ul style="list-style-type: none"> 健康に関して自己の考えを持つことができる。 健康を保持増進していくために必要な確かな判断ができる。 健康や安全についての課題を発見し解決できる。 保健に関する諸問題に対して、自己の考えをもとに、解決方法を選択することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> グループ活動 ディベート活動 行動観察 プリント
知識・理解	<ul style="list-style-type: none"> 保健に関する諸問題について理解することができる。 健康・安全に関する諸問題の原因を理解し、解決するための知識を得る。 健康・安全に役立つ知識の理解。 	<ul style="list-style-type: none"> 筆記試験 プリント 発言等の行動観察

このため、評価は、具体的には次のものを対象とします。

評価方法
<ul style="list-style-type: none"> 年3回の定期考査（期末考査） 学習への参加状況（出席状況、授業中の取り組み、意欲態度、問題演習への取り組み等） ノートのまとめ方 授業で活用するプリント、小テスト、単元テスト等への取り組み

1年間の評定は、1・2・3学期の年間を通じて、上記の内容を総合的に判断して決定します。

3 特に強調しておきたい点（留意すべき点・担当者からのメッセージを含む。）

保健で扱う内容は、現時点で非常に身近な問題から、将来的に必要となってくるものまで幅広くあります。いかなるテーマにおいても自己の人生・生活と照らし合わせて必要な知識、理解、思考を身につけていけるよう努力すること。授業中は積極的に発言し、板書を丁寧に写すと同時に健康・安全に関する大切な内容についてメモをする習慣を身につけよう。