

教科名		保健体育		科目名	保健		
科目の目標		個人およ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、生涯を通じて自らの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。					
履修学年(必・選)		1年	必修	学科	普通科	単位数	1単位
授業形態		一斉授業 ・ グループ別授業 ・ 一斉実習					
教科書		現代高等保健体育		副教材	「現代高等保健体育ノート」 ※適宜ワークシートを配布し、使用		
出版社	型番	大修館書店	保体304				
1	評価の規準	【関心・意欲・態度】 保健についての関心を持ち、意欲的に取り組む態度が身に付いている。 【思考・判断】 課題の解決をめざして総合的に考え、判断し、それらを表すことができる 【知識・理解】 保健に関する課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。					
2	評価の方法	評価規準に基づき、定期考査・授業の観察・レポートやノート提出・発表などを通じて評価する。平常の学習活動全般から得られる資料に基づき、教科「保健」の目標及び内容に沿って、多面的・総合的に行う。					
3	留意事項	個人の努力だけでなく、社会の一員として地球規模で健康問題を考える意識が必要である。そのため、常に新聞やニュース、インターネットなどで情報を集め、健康的な生活習慣を身につけたり、生活環境を守るための知識と能力を高めたり、また、生涯スポーツに向けて運動技能を高めたりして、適切な意志決定や行動選択を実践していくこと。また、学習を実施するうえでは、事前に学習するページを読んでおくこと。					
4 学習計画表							
月	学習項目・学習内容		学習ポイント (到達目標・提出物等)		学習方法 (予習復習の仕方・参考図書等)		
4	1単元 現代社会と健康		・私たちが生きている現代社会の健康水準や健康について学ぶ。さらに個人の行動と社会の活動が私たちの健康にどのようなにかかわっているかについても学ぶ。 ・健康を保持増進し、生活習慣病を予防していくには、食事・運動・休養・喫煙・飲酒といった生活習慣を適切なものにしていく必要があることや医薬品の使用、薬物乱用と健康、感染症とその予防といった問題についても学ぶ。 ・薬物が心身にもたらす悪影響や薬物乱用による社会問題について学び、薬物には絶対に手を出してはならない理由を再認識するとともに、もし薬物をすすめられた場合には絶対にNOといえる態度を身につける。		・学んだ知識を実際の生活の中で関連づけ、自ら具体的に計画・実行・評価を実践すること。 ・自分自身が、7つの健康的な生活習慣をいくつ守れているかを把握する。その上で、食事・運動・休養・睡眠など、毎日の生活の中で生活の質を高める努力をする。 ・身近な人から、喫煙や飲酒が体や心に与える影響を聞き、理解を深める。 ・薬物乱用について間違ったイメージや知識不足に気づくとともに、学んだ知識に基づき薬物乱用は絶対にしないという意志決定をおこなうこと、また、どんなに勧められても断るという行動選択ができることが重要である。		
5	1. 私たちの健康のすがた 2. 健康のとらえ方 3. 健康と意志決定・行動選択 4. 健康に関する環境づくり						
6	5. 生活習慣病とその予防 6. 食事と健康 7. 運動と健康						
7	8. 休養・睡眠と健康 9. 喫煙と健康						
9	10. 飲酒と健康 11. 薬物乱用と健康						

10	12. 現代の感染症 13. 感染症の予防 14. 性感染症・エイズとその予防	・エイズ，結核，腸管出血性大腸菌感染症や薬剤耐性菌問題など，近年，感染症の新たな問題が起こっていること，およびその予防には，社会的な対策とともに個人の適切な行動が必要であることを理解する。	・性感染症やエイズは，日本において現在も増加し続けており，ニュースやインターネットで自ら調べ，自分のこととして危機感をもってとらえることが重要である。
11	15. 欲求と適応機制	・人間には低次から高次の欲求が存在しそれらは発達した大脳新皮質の働きによってコントロールが可能であることを学ぶ。	・心の安定を保つために，適応機制を上手に利用すること。また，ストレスとうまくつきあっていくには，とらえ方を変えたり気分転換やリラクゼーション・他者への相談による対処したりする方法があり，各自で自分に合った方法を編み出し，実践すること。
	16. 心身の相関とストレス 17. ストレスへの対処	・心と体は，自律神経系と内分泌系を介して，相互に密接な関連をしていることを科学的に学習する。	
12	18. 心の健康と自己実現	・現在の自己を的確に把握し，なりたい自分をイメージして自分らしさが形成されていく時に，達成感や充実感を味わうことを学ぶ。	
	19. 交通事故の現状と要因 20. 交通社会における運転者の資質と責任	・わが国の交通事故の現状を知るとともに，事故の原因と対策，および交通社会で必要とされる資質と責任について学ぶ。	・国民皆免許時代であり，いずれ自動車や二輪車を運転する立場であることを理解し，その責任の重さを認識し，生命を尊重する態度を身につける。
1	21. 安全な交通社会づくり		・新聞などで事例を調べたり，車に乗ったりしたときに運転者の立場で状況判断を試みる。
2	22. 応急手当の意義とその基本 23. 心肺蘇生法	・自他の生命や身体を守り，不慮の事故災害に対応できる社会環境を作るためには，一人一人が応急手当の手順や方法を身に付け，自ら進んで行う態度を養うことが必要であることを理解する。	・具体的な知識を持ち，その手当の基本を体得することが重要である。
3	24. 日常的な応急手当 ●心肺蘇生法を実習しよう		・特に応急手当は，日常生活や部活動，体育の授業で生かせるように心がけること。