

## 保健体育

教科	保健	単位数	2 単位
学科・年次	普通科・1 年次	必修・選択	必修
使用教材・副教材	現代高等保健体育・現代保健体育ノート		

## 1. 学習目標

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、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。

## 2. 学習計画

期	単 元 名	学習項目	学習内容（ねらい）	教材・ 評価方法	時 数
4		1. 私たちの健康のすがた	<ul style="list-style-type: none"> <li>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なりたっていることを理解する。</li> </ul>	<b>【教材】</b> 教科書 ノート 視聴覚教材 プリント 実習  <b>【評価方法】</b> 授業態度 発問・発表 ノート  ワークシート 実践問題 小テスト 定期テスト その他	1
		2. 健康のとらえ方			1
5		3. 健康と意志決定・行動選択	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康の保持増進と生活習慣病の予防には、食事、運動休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践する必要があることを学ぶ。</li> </ul>		1
		4. 健康に関する環境づくり			1
		5. 生活習慣病とその予防			2
		6. 食事と健康			1
		7. 運動と健康			1
		8. 休養・睡眠と健康			1
6	現代 社会 と 健康	9. 喫煙と健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>喫煙と飲酒は、生活習慣病の要因になることや、薬物乱用は心身の健康や社会に深刻な影響を与えることから行ってはならないことを理解する。</li> <li>感染症の発生や流行には時代や地域によって違いが見られ、その予防には、個人的及び社会的な対策を行う必要があることを学ぶ。</li> </ul>		2
		10. 飲酒と健康			2
		11. 薬物乱用と健康			2
7		12. 現代の感染症	<ul style="list-style-type: none"> <li>人間の欲求と適応機制には様々な種類があること、精神と身体には密接な関係があることを学ぶ。</li> <li>精神の健康を保持増進するには、欲求やストレスに適切に対処するとともに、自己実現を図るよう努力していくことが重要なことを理解する。</li> </ul>	2	
		13. 感染症の予防		2	
		15. 欲求と適応機制		1	
8		16. 心身の相関とストレス	<ul style="list-style-type: none"> <li>交通事故を防止するには、車両の特性の理解、安全な運転や歩行など適切な行動、自他の生命を尊重する態度、交通環境の整備などがかわることを学ぶ。</li> </ul>	2	
		17. ストレスへの対処		2	
9		19. 交通事故の現状と要因		2	
	20. 交通社会における運転者の資質と責任	2			
	21. 安全な交通社会づくり	1			

9		22. 応急手当の意義とその基本	・適切な応急手当は、傷害や疾病の悪化を軽減できることや、応急手当には正しい手順があることを学ぶ。		2		
		23. 心肺蘇生法	・心肺蘇生法の手順を学ぶ。		2		
		24. 日常的な応急手当	・応急手当の意義や仕方を学ぶ。		2		
10	生涯を通じる健康	1. 思春期と健康 2. 性意識と性行動の選択 3. 結婚生活と健康 4. 妊娠・出産と健康 5. 家族計画と人工妊娠中絶	・生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりがかかわっていることを学ぶ。	【教材】 教科書 ノート 視聴覚教材 プリント 実習  【評価方法】 授業態度 発問・発表  ノート ワークシート 実践問題 小テスト 定期テスト その他	2 2 2 2 2		
11		6. 加齢と健康 7. 高齢者のための社会的取り組み 8. 保健制度とその活用 9. 医療制度とその活用 10. 医薬品と健康 11. さまざまな保健活動や対策	・自分の将来を見通した健康づくりを考える。  ・生涯を通じて健康の保持増進をするには、保健・医療制度や地域の保健所、保健センター、医療機関などを適切に活用することが重要であることを理解する。  ・我が国や世界では健康課題に保健活動や対策などが行われていることを学ぶ。		1 1 1 1 1 1		
		12	14. 性感染症・エイズとその予防		・12/1の世界エイズデーを理解するとともに、性感染症やエイズについて正しい知識を身につける。	3	
1			1. 大気汚染と健康 2. 水質汚濁・土壌汚染と健康 3. 健康被害の防止と環境対策		・社会生活における健康の保持増進には、環境や食品、労働などが深くかかわっていることから、環境と健康、環境と食品の保健、労働と健康にかかわる活動や対策が重要であることについて理解できるようにする。  ・人間の生活や産業活動は、自然環境を汚染、健康に影響を及ぼすことがあること、それらを防ぐには汚染の防止及び改善の対策をとる必要があることを理解する。  ・環境衛生活動や食品衛生活動には、それぞれの基準が設定され、それに基づき行われていることを学ぶ。	2 2 2	
		2	社会生活と健康		4. 環境衛生活動のしくみと働き 5. 食品衛生活動のしくみと働き 6. 食品と環境の保健と私たち		1 1 1
7. 働くことと健康 8. 労働災害と健康 9. 健康的な職業生活					・労働災害の防止には、作業形態や作業環境の変化に起因する傷害や職業病などを踏まえた適切な健康管理及び安全管理をする必要があることを学ぶ。	2 2 2	
3			1年間の総括（まとめ）		・1年間の授業を振り返る。		1

