

教科名	保健体育		科目名	保健	
科目の目標	健康・安全や運動についての基礎的・基本的事項を理解し、生涯を通じて健康を保持するための実践力を育てる。				
履修学年	第1学年		学科・コース	全学科	
単位数	1		授業形態	一斉授業	
教科書	現代高等保健体育(大修館書店)		副教材等	現代高等保健ノート	
1 学習の目標	・保健の授業では、次のような能力を身に付けることを目指します。 ①自らの健康課題に気づき、その改善のための適切な意志決定と行動選択を行って、健康的なライフスタイルを身に付けることができるようにする。 ②体力向上や生涯スポーツの観点から、実技と関連づけながら、生涯の健康保持に努めることのできる力を身に付けさせるようにする。				
2 学習内容と進め方	・学習の目標を達成するために次のような学習を行います。 ①1年生では、「現代社会と健康」を学習します。 ②本校では、一斉授業で社会人としてのマナー・ルールを確認しながら、集団と協力しながらライフスキルを高めるように学習を進めます。				
3 学習の留意点	・学習の際には、次のような事項に気を付けましょう。 ①教科書・保健ノートを中心に学習結果が積み重なるように活用します。 ②自他の健康に気づき、社会人としての望ましいライフスタイルを目指すように積極的な授業の取り組みが大切です。				
4 評価の方法	・次のような観点で皆さんの学習を評価します。 ①授業への参加姿勢、意欲・態度の観点。 ②授業の中で発問等による思考・判断の観点。 ③定期考査・保健ノートの活用による知識・理解の評価。				
5 授業計画					
月	単元	学習内容	評価の観点	考査等	
4	現代社会と健康	1 私たちの健康のすがた	【関】 ・健康（生活習慣病・喫煙・飲酒）に興味・関心を持ち意欲的に学習に取り組めたか。 【思】 ・自らの健康課題に気づき適切な意志・行動選択を目指した考え方ができているか。 【技】 ・健康に配慮した意志の決定・その行動についてしっかりとした考え方が身に付いたか。 【知】 ・私たちの健康・保健活動・生活習慣病・喫煙・飲酒等について正しく理解できたか。	この単元を自己評価してみよう A B C	ノート点検 定期考査
5		2 健康のとらえ方			
6		3 健康と意思決定・行動選択			
7		4 健康に関する環境づくり			
		5 生活習慣病とその予防			
		6 食事と健康			
		7 運動と健康			
		8 休養・睡眠と健康			
8	現代社会と健康	9 喫煙と健康	【関】 ・健康（薬物・医薬品・感染症・エイズ・欲求・ストレス）に興味・関心を持ち意欲的に学習に取り組めたか。 【思】 ・自らの健康課題に気づき適切な意志・行動選択を目指した考え方ができているか。		
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			

1 1		14 性感染症・エイズとその予防 15 欲求と適応機制 16 心身の相関とストレス 17 ストレスの対処 18 心の健康と自己実現	【技】 ・健康に配慮した意志の決定・その行動についてしっかりとした考え方が身に付いたか。 【知】 ・薬物乱用・医薬品の・正しい利用法・感染症・エイズ・欲求と適応機制・ストレス等について正しく理解できたか。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">この単元を 自己評価してみよう A B C</div> ノート点検 定期考査
1 2 3	現代社会と健康	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 21 安全な交通社会づくり 22 応急手当の意義とその基本 23 心肺蘇生法 24 日常的な応急手当	【関】 ・健康（ストレス）・現代の交通社会に興味・関心を持ち意欲的に学習に取り組めたか。 【思】 ・健康（ストレス問題）・現代の交通事故等の課題に気づき適切な意志・行動選択を目指した考え方ができているか。 【技】 ・健康（ストレス社会）・現代の交通事故問題に配慮した意志の決定・その行動についてしっかりとした考え方が身に付いたか。 【知】 ・私たちの健康・現代の交通事故問題等について正しく理解できたか。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">この単元を 自己評価してみよう A B C</div> ノート点検 定期考査

【関】は「関心・意欲・態度」、【思】は「思考・判断・表現」、【運】は「運動の技能」、【知】は「知識・理解」、【技】は【技能・表現】をあらわす。

