

学年	高校1年	教科	保健体育	科目	保健	単位数	1
教科書名	現代高等保健体育			副教材名	現代高等保健体育ノート		
クラス・コース	全コース			担当者名	吉田 光宏		

## I. 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、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身に付ける。健康・安全について理解を深めることを主とし、疾病構造や社会の変化に対応し、健康を保持増進するためには、健康に関する個人の適切な意思決定や行動選択及び健康的な社会環境作りを行うことを理解する。思春期から高齢者までの生涯の各段階における健康課題への対応についても理解を深める。

また、保健・医療制度や地域の保健・医療機関の適切な活用及び環境と食品の保健、労働と健康など社会生活における健康の保持増進について、個人生活のみならず社会生活とのかかわりを含めた総合的な理解を深めることを目標とする。

## II. 授業のねらい

### 1 健康の考え方

健康の考え方やその保持増進の方法は、国民の健康水準の向上や疾病構造の変化に伴って変わってきており、健康に関する個人の適切な意思決定や行動選択が重要となっていること、また、我が国や世界では、様々な保健活動や対策などが行われていることを伝える。

### 2 健康の保持増進と疾病の予防

健康を保持増進すると共に、生活習慣病を予防する為には、食事、運動、休養及び睡眠の調和がとれた生活の実践及び喫煙、飲酒に関する適切な意思決定や行動選択が必要である。また、薬物乱用は心身の健康などに深刻な影響を与えることから行ってはならないこと、また、医薬品は正しく使用をする必要があること。感染症の予防には、適切な対応が必要であることを学ぶ。

### 3 精神の健康

人間の欲求と適応規制には様々な種類があること及び精神と身体には密接な関連があること。また、精神の健康を保持増進するためには、欲求やストレスに適切に対処するとともに、自己実現を図ることの重要性を学習する。

### 4 応急手当

障害や疾病の際に、応急手当を行うことは重要である。応急手当の正しい手順や方法を理解し、心肺蘇生法の知識を習得することが必須である。

## III. 授業の進め方

- (1) 教科書を中心に、現代高等保健体育ノート、iPad を副教材として使用する。
- (2) 状況によって適切な資料を活用し、実生活に即した授業を展開する。
- (3) classi ノートを活用し課題の配布及び提出、評価を実施している。

## IV. 学習上の留意点

- (1) 学習内容について関心を持ち、意欲的に学習に取り組もうとしているか確認する。
- (2) 学習内容に関する課題の解決を目指して総合的に考え、それらについて説明しているか確認する。
- (3) 学習内容について理解をしたことを発言したり記述をしたりしているか確認する。

## V. 定期試験

学期ごとに1回定期試験を行う。教科書、ノート、配布プリント、現代高等保健体育ノートを中心に出题する。

- 1 学期 期末試験：私達の健康のすがた～休養・睡眠と健康
- 2 学期 期末試験：喫煙と健康～心の健康と実現
- 3 学期 学年末試験：交通事故の現状と要因～日常的な応急手当

## VI. 評価の方法

①定期試験の結果

②授業態度【積極的な発言、授業への取り組む姿勢】

③提出物の評価【現代高等保健体育ノート、学習ノート等】

※学年末単位未修得の場合は、再試験を行うことがある。

VII. 授業計画

学期	月	単元・学習項目	評価方法	到達目標
一学期	4	1 単元 現代社会と健康 1. 私達の健康のすがた	授業を受ける姿勢	<ul style="list-style-type: none"> <li>様々な健康指標を読み取り、健康水準の動向や、その変化を理解する。</li> <li>WHO の健康定義を足掛かりにして、健康とは何か、健康に影響を与える要因について理解する</li> <li>意思決定・行動選択に影響を与える要因を個人的要因と環境要因に整理し、失敗例や成功例などからポイントを学ぶ。</li> <li>国と自治体が個人の健康を守るためにどのような取り組みを行っているのか、私達はそれらの取り組みに具体的どのようにかかわればよいか考える。</li> <li>健康のための休養や睡眠の意義を学び、自分の就寝時間、起床時間、睡眠時間を確かめて改善点を見つける。</li> </ul>
	5	2. 健康の捉え方 3. 健康と意志決定・行動選択	現代高等保健体育ノートの提出	
	6	4. 健康に関する環境作り 5. 生活習慣とその予防	1 学期期末試験 試験結果	
	7	6. 食事と運動 7. 健康と運動 8. 休養・睡眠と健康		
		(期末試験)		
	9	9. 喫煙と健康	授業を受ける姿勢	
	10	10. 飲酒と喫煙 11. 薬物乱用と健康	現代高等保健体育ノートの提出	
	11	12. 現代の感染症 13. 感染症の予防	2 学期期末試験 試験結果	
二学期	12	14. 性感染症とエイズ 15. 欲求と適応規制 16. 心身の相関とストレス 17. ストレスへの対処 18. 心の健康と自己実現		<ul style="list-style-type: none"> <li>喫煙行動にかかわる要因は多様で、それらに対処する能力が求められる。そのために、喫煙による健康影響を理解し、その対策について個人や社会レベルで考える。</li> <li>薬物乱用の健康への影響、開始の背景と防止するための対策について学び、社会から薬物乱用をなくすためにどうすればよいか考える。</li> <li>欲求や欲求不満などの状態から心の安定をはかるなどの精神の機能が脳の働きによって営まれていることを確認する。</li> <li>身体的変化が精神に及ぼす影響と精神的变化が身体に及ぼす影響の両面から理解する。</li> <li>自分自身を高め、もてる力を最大限に発揮したいという自己実現の欲求とその充足が、精神の健康と深くかかわっていることを理解する。</li> </ul>
		(期末試験)		

三 学 期	1	19.交通事故の現状と要因	授業を受ける姿勢 積極性 発言	<ul style="list-style-type: none"> <li>・道路交通事故の状況を知り、具体的な事例をもとに、車両の特性、当事者の行動や規範を守る意識、周囲の環境などが関連していることを理解する。</li> <li>・交通事故を防止するためには、自他の生命を尊重するとともに、自分自身の心身の状態や車両の特性などを把握すること、個人の適切な行動が必要であることを理解する。</li> <li>・交通事故には責任や補償問題が生じることを理解する。</li> </ul>
	2	20.交通社会における運転者の資質と責任		
	3	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  (学年末試験)	現代高等保健体育ノートの提出	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事故のない安全な社会づくりには、環境の整備が重要であり、特に交通事故を防止するには、法的な整備、施設設備の充実、車両の安全性の向上などの対策が必要であることを理解する。</li> <li>・適切な応急手当は、傷害や疾病の悪化を防いだり、傷病者の苦痛を緩和したりすることの重要性を理解する。</li> <li>・日常生活で起こる傷害や、熱中症などの疾病の際には、それに応じた体位の確保・止血・固定などの基本的な応急手当の手順や方法があることについて実習を通して理解する。</li> <li>・心肺停止状態においては、急速に回復の可能性が失われ、速やかな気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫、AED（自動体外式除細動器）の使用が必要であることを理解する。</li> </ul>

※ シラバスの内容については、理解度やその他の都合により変更することもあります。