

令和2年度シラバス（保健体育）

学番41 新潟県立見附高等学校

教科(科目)	保健体育(保健)	単位数	1単位	学年	1学年(必修)
使用教科書	最新高等保健体育 改訂版(大修館)				
副教材等	最新高等保健体育ノート 改訂版(大修館)				

1 学習目標

- ・個人生活や社会生活における心身の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な意欲と態を育てる。
- ・健康・安全の意義を理解するとともに、「現代社会と健康」について課題解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身につけさせる。
- ・心身の健康や安全に関する課題解決を目指し、適切な意志決定を行い、選択すべき行動を身につける。

2 指導の重点

「基本的な生活習慣」「喫煙・飲酒・薬物」「健康と意志決定・行動選択」について重点を置き、心身共に健康的な高校生活を送ることができるようにさせる。

3 学習計画

月	単元名	学習活動(指導内容)	時間
4	1 単元 現代社会と健康 1. 健康の考え方と成り立ち	”下記内容を学習のねらいとして実施する。 1. 健康の考え方が変化していることを説明できる。健康を成り立たせている要因をあげることができる。	35
5	2. 私たちの健康のすがた 3. 健康に関する意志決定・行動選択と環境づくり	2. 我が国の健康水準の変化とその背景を説明できる。我が国の現在の健康問題をあげることができる。 3. 健康に関する意志決定・行動選択の重要性を説明できる。ヘルスプロモーションの考え方に基づく健康づくりの特徴を説明できる。	
6	4. 生活習慣病とその予防 5. 食事と健康	4. 生活習慣病の例をあげることができ、なぜ生活習慣病と呼ばれるのかについて説明できる。生活習慣病の予防方法を説明できる。 5. 健康にとっての食事の意味について説明できる。健康的な食事のポイントをあげることができる。	
7	6. 運動・休養と健康 7. 喫煙と健康	6. 運動が健康に及ぼす影響と健康に良い運動の行い方について説明できる。休養の意味と適切な取り方について説明できる。 7. 喫煙者やその周囲の人に起こる害を説明できる。日本や世界における喫煙対策の例をあげることができる。	
9	8. 飲酒と健康 9. 薬物と健康	8. 飲酒による健康への短期的影響、長期的影響を説明できる。飲酒による健康問題に対する個人や社会環境への対策の例をあげることができる。 9. 薬物乱用が心身の健康や社会に与える影響について説明できる。薬物乱用防止のための個人や社会環境への対策の例をあげることができる。	
10	10. 感染症とその予防 11. 性感染症・エイズとその予防	10. 新たな感染症の問題に関して例をあげて説明できる。感染症の予防対策について、社会と個人に分けて説明できる。 11. 性感染症とは何かを説明できる。性感染症・エイズの予防対策について、社会と個人に分けて説明できる。	
11	12. 欲求と適応機制 13. 心身の相関とストレス	12. 人間の欲求の種類を説明できる。欲求不満に対処するための適応機制の例をあげることができる。 13. 心と体の働きが相互に影響しあう関係について例をあげて説明できる。ストレスの心理・社会的要因と物理的要因の例をあげることができる。	

月	単元名	学習活動(指導内容)	時間
12	14. 心の健康のために	14. ストレスへのさまざまな対処方法の例をあげることができる。自己実現と心の健康の関係を説明できる。	
	15. 交通事故の現状と要因	15. 若者の交通事故の特徴を説明できる。交通事故の発生に関係する要因を、例にあげて説明できる。	
	16. 交通事故を防ぐために	16. 運転者に必要な資質と責任を説明できる。安全な交通社会づくりのための対策を、例をあげて説明できる。	
1	17. 応急手当の意識とその基本	17. 適切な応急手当の意義を説明できる。傷病者を発見した時に、確認・観察するポイントをあげることができる。	
	18. 日常的な応急手当	18. 日常的なけがの応急手当の手順や方法を説明できる。熱中症の応急手当の手順や方法を説明できる。	
2	19. 心肺蘇生法の原理とおこない方	19. 胸骨圧迫、人工呼吸、AEDによる除細動の原理を説明できる。心肺蘇生法の各手順のポイントをあげることができる。	
3			

計 35 時間 (50 分授業)

#### 4 課題・提出物等

各単元ごとに保健ノート、プリントの提出があります。

#### 5 評価規準と評価方法

評価は次の観点から行います。

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> <li>健康の考え方や保持増進などについて、自分の経験や仲間との意見交換、資料などをもとに、課題について調べたり、発表しようとしている。</li> <li>疾病の予防やストレスの原因やその対処法について、課題を解決するため考えたり、発表しようとしている。</li> <li>応急手当について、正しい手順や方法など、意欲的に実習に取り組んでいる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康の考え方や保持増進などについて、自分の経験や仲間との意見交換をもとに課題を見つけることができる。</li> <li>疾病の予防やストレスについて課題をみつけ、日常生活にあてはめて適切な行動選択できる。</li> <li>応急手当の意義や方法について実習を通して正しく理解することができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康の考え方や保持増進などについて知っている。</li> <li>疾病の予防やストレスの原因を理解し、自分でとることができる対処法を考えることができる。</li> <li>応急手当の手順・方法を、実習を通して知っている。</li> </ul>