

校 長		教 頭		
--------	--	--------	--	--

## 保健 シラバス

科目名	単位数	学 年	学 期	必修・選択	対象学科
保 健	1	1	全	必 修	全 学 科

### 1. 概要および目標

現代の健康問題や新しい時代の健康のあり方などについて学習することにより、健康的な生活習慣を身に付け、健康に好ましい環境をつくるための知識や能力を高めていく。

### 2. 成績評価

#### ・定期テスト

学期ごとに期末考査を実施する。(計3回)

#### ・小テスト

授業の中で前時の復習も兼ねて小テストを実施し、学習意欲の向上を図る。

#### ・提出物

学期ごとにノートの提出を行う。

長期休暇等においては課題について提出させる。

#### ・授業

授業の出席状況、発問への主体的な姿勢を評価する。

定期テスト	60%	小テスト	20%	授業・提出物	20%
-------	-----	------	-----	--------	-----

### 3. 使用教科書・教材

- ・教科書 : 大修館書店「現代高等保健体育」
- ・副教材 : 大修館書店「現代高等保健体育ノート」

### 4. 授業の展開と形態

HRクラス単位の一斉授業

### 5. 学習方法

- ・年度初めに保健学習についてのオリエンテーションを行う。
- ・授業は進度表に従って行き、適宜課題や小テストを実施して学習内容の徹底をはかる。
- ・授業は講義形式だけではなく、学習内容に応じてロールプレイング、ディスカッション、ディベート、実習等も適宜活用していく。

### 6. その他(履修上の注意)

成績評価は、定期テスト、小テスト、提出物、授業態度等を重点に見ていくが、勤怠状況のひどい生徒については、厳重に対応していく。

学習計画（保健1年）

月	単元	学習目標・学習内容	時間
4	第1単元 現代社会と健康 1. 私たちの健康のすがた	○平均寿命や乳児死亡率などを健康指標として、諸外国や過去の日本との比較から、現在の日本の健康水準をとらえる。また、以前に比べ感染症が減り、生活習慣病が増えてきたことやその背景、新たな健康問題として、心の健康問題、高齢化が社会に与える影響、また、若者における不慮の事故についても学んでいく。	1
	2. 健康のとらえ方	○WHOの健康の定義をはじめ、健康についての基本的ないくつかの考え方、とらえ方を学ぶ。そのなかで、生活の質を重視した健康観についても触れる。また、健康の成り立ちにかかわる要因として、主体要因と環境要因があること、それらが相互に関係しあいながら、私たちの健康が成り立っていることについて学び、これからの保健学習の導入とする。	1
5	3. 健康と意志決定・行動選択	○健康で充実した生活を送るためには、適切な意志決定・行動選択が必要であり、それらには、知識や価値観、心理状態などの個人的な要因と、人間関係やマスメディアなどの社会的な要因が影響を及ぼしていることを理解できるようにする。また、適切な意志決定・行動選択をおこなうためには、情報を収集し思考・判断すること、自分なりの計画の立案と評価、社会的な影響力への適切な対処などが重要であることも理解できるようにする。	1
	4. 健康に関する環境づくり	○適切な意志決定・行動選択を支援し、健康づくりを支える環境づくりを通して、すべての人が自分たちの力で健康に生きていけるように支援するというヘルスプロモーションの考え方について理解を深めさせたい。	1
6	5. 生活習慣病とその予防	○生活習慣病の発病や進行の概要について理解させたい。次いで発病を未然に防ぐことや早期発見・早期治療の重要性についても理解を深めたい。生活習慣病とは、いまの自分にとって無関係のものでは決してなく、今後のよりよい生活習慣が重要であることを実感をもって認識させたい。	2
	6. 食事と健康	○健康の保持増進にとって、食事はとくに重要な要素であること、そのため、具体的にどのような食事や食生活のあり方が健康に望ましいかを理解させることを目標とする。とくに、発育期にある生徒にとって、個々の食事内容や日々の食生活は、現在の健康だけでなく、将来の健康の土台づくりという意味でも重要であるため、健康的な食生活の例を具体的に説明できるようになることをめざしたい。	2

7	7. 運動と健康	○健康からみた運動の意義を学び、健康のための運動、そして将来にわたり運動を継続していくためには何が必要かを理解させたい。	2
	8. 休養・睡眠と健康	○適切な休養をとることによって疲労回復、さらに活力をよみがえらせることができる。休養のとり方はさまざまだが、なかでも睡眠はとくに重要である。現代社会での疲労は昔と質が変わってきている部分もあり、休養の必要性を自覚することが難しくなっている。さらに生活の夜型化は、私たちの睡眠にも悪影響を与えている。これらのことを意識した上で、よりよい休養・睡眠のあり方について理解させたい。	2
9	9. 喫煙と健康	○科学的知識はもとより、たばこのない社会の実現には個人および社会全体での取り組みが重要であることを理解する。	2
	10. 飲酒と健康	○飲酒による健康への短期的影響、長期的影響について理解する。また、飲酒開始の要因と飲酒による社会問題についても理解する。それらをふまえ、飲酒による健康問題を防止するためには、個人および社会環境への対策があることを理解し、具体的対策に気づくようにする。その際、飲酒問題を、他人事ではなく自分や自分たちにかかわらせて理解し、考えることができるようにする。	2
	11. 薬物乱用と健康	○薬物乱用が心身の健康に及ぼす深刻な悪影響を理解するとともに、薬物乱用の開始には個人的および社会的な要因が関係することや、薬物乱用が引き起こす社会問題について理解する。さらに、それらをふまえて、薬物乱用防止のためには、個人への対策と社会環境への対策が必要であることを理解する。そして、最終的には、薬物乱用は、個人として絶対におこなってはならず、社会としても許してはならないことを理解できるようにする。	2
10	12. 現代の感染症	○感染症の発生や流行は自然環境や社会環境の影響を受けるので、時代や地域によって異なってくること、近年、エイズなどの新興感染症や結核などの再興感染症の発症や流行がみられること、それらの感染症の流行の背景には自然環境や社会環境の変化がかかわっていることを理解できるようにする。	1
	13. 感染症の予防	○感染症予防の原則は、感染源対策、感染経路対策および感受性者対策であり、それらには社会全体でおこなう部分と、個人でおこなう部分とがあることを理解できるようにする。その際、1人ひとりの適切な行動が、社会全体を感染症の流行から守ることにつながるということを理解させたい。	1
	14. 性感染症・エイズとその予防	○性感染症およびエイズについて基本的知識を学び、それらの予防対策を個人および社会の両面から理解する。	2

11	1 5. 欲求と適応機制	○心の働きが主として脳によって統一的・調和的に営まれていることや、成長にともない欲求が多様化することについて理解するとともに、欲求が満たされない場合の心の変化や適応機制の働きを理解することに重点を置く。望ましい行動選択とのつながりから、自分自身に当てはめて具体的に適応機制を説明できるようになることをめざす。	1
	1 6. 心身の相関とストレス	○心身の相関では、心の働きが体に対して、逆の体の状態が心に対して、お互いに双方向の影響を与えることを理解する。ストレスについては、日常的な用語の使い方とは区別して、科学的なメカニズムを理解できるようにする。その際、心身の相関とストレスは、相互に関係していることも理解できるようにする。	1
	1 7. ストレスへの対処	○まずストレス対処を学ぶが、ストレス対処については、ストレスの意味やそのしくみを理解していることが重要で、それをしっかりふまえた上で、高校生の日常生活に即して考えかつ実践できるようにする。	1
12	1 8. 心の健康と自己実現	○心の健康な状態を保持・増進し、自分らしい生活をしていくために、自己実現について学ぶ。心の健康な状態と自己実現への歩みは、車の車輪のようなものであることを理解し、長い人生の過程をできる限り具体的にイメージして考えることが大切である。	1
	1 9. 交通事故の現状と要因	○交通事故の現状と要因について理解することである。学習内容は、現状に関しては、高校生は交通事故の被害者にも加害者にもなること、そして若者では交通事故が主要な死亡要因の1つであることを、また要因に関しては、主体要因、環境要因、車両要因がかかわりあって交通事故が発生することである。とくに要因に関しては、さまざまな事故に対してこれらの要因を当てはめて考えることができるようになること。	1
1	2 0. 交通社会における運転者の資質と責任	○交通事故を防ぐために、運転者として必要な資質と責任があることを学ぶ。	1
	2 1. 安全な交通社会づくり	○交通事故防止の重要な対策である安全な交通社会づくりについて理解する。	1
	2 2. 応急手当の意義とその基本	○応急手当の意義を学び、けが人や急病人を発見した際に自分たちにできることや、手当の基本的な手順を把握する。たんに応急手当の効果について説明できるようになるだけでなく、緊急時の積極的な行動が人命救助につながることを理解させたい。	1
	2 3. 心肺蘇生法	○できるかぎり正確な心肺蘇生法の習得をめざすが、同時に心肺蘇生法に関心をもち、心肺蘇生法の正しい技術を支える根拠となる原理を理解させる。	2

3	24. 日常的な応急手当	○けがなどの応急手当に関しては小学校、中学校でも学習がなされているので、これまでの学習の復習をしながら場合によっては実習などをおこないさらなる理解を深める。また、熱中症は、命にかかわることもあるので、適切な判断と応急手当の方法を身につけさせ、その予防にも心がけることの必要性を理解させる。	2
	25. 1年間のまとめ	○1年間のまとめを行う（自己評価など）。	1