

【全学科】 1 年次 【選択】科目「保健」授業のシラバス

1 概要

教科名	保健体育	科目名	保健	単位数（コマ数）	1（39）
科目の目標	①個人、集団における健康や安全に関心を持ち、自らが実践できる意欲と態度を身につけるとともに課題解決のための基礎的な事項を理解する。 ②個人、集団における健康や安全に関する課題解決のための適切な意思決定、行動選択ができるようになる。				
教科書 (出版社)	現代保健体育（大修館）		副教材 (出版社)	現代高等保健体育ノート 改訂版（大修館）	

2 学習の方法

- (1) 予習について
 - ・前回学習した部分の教科書とノートを読み返しておく。
 - ・ノート、課題等の提出物の確認を済ませておく。
- (2) 授業について
 - ・単元の中身によっては、教室以外に視聴覚教室やメディアセンターで行うことがあります。教科担任の指示に従ってください。
 - ・教科書と保健ノートは毎時間使うので忘れることのないようにしてください。
- (3) 復習について
 - ・その日学習した部分の教科書とノートの読み返しをする。
 - ・宿題や課題等があれば後回しにせずに、記憶の新しいうちに取り組むこと。

学習アドバイス

- 「保健」は1単位なので、週に1回しか授業がありません。スムーズに授業に入るには必ず予習をして記憶を呼び起こしておく必要があります。
- 身だしなみ、あいさつ、話を聞く姿勢などをしっかりとし、規律ある授業を心がけてください。
- 休みが嵩むとあっという間に欠席時数オーバーになってしまいます。安易に休まないことと、授業がある曜日と通院などが重なる人は、必ず教科担任や、病院の担当医の先生と相談してください。

3 評価について

(1) 評価の観点

観 点	趣 旨
① 関心・意欲・態度	現代社会と健康について、関心を持ち、意欲的に学習に取り組もうとする。 （授業や提出物に対する取り組み姿勢を評価します）
② 思考・判断	現代社会と健康について、課題の解決を目指して総合的に考え、判断し、それらを表している。
③ 知識・理解	現代社会と健康について、課題の解決に役立つ事項を理解している。

(2) 評価の方法（以下観点①～④は「(1) 評価の観点」と対応する）

評価材料		定期考査		保健ノート	グループワーク	発言・発表	レポート
観 点	割合						
① 関心・意欲・態度	20%			◎	◎	◎	
② 思考・判断	40%	◎	教科書やプリントの内容		◎		
③ 知識・理解	40%	◎	教科書やプリントの内容		○		

〈担当者からのメッセージ〉

- 「保健」は定期考査が前期期末と後期期末の2回の実施となります（1回の考査が成績に及ぼす影響大なので注意）
- 提出物（ノート、レポート等の課題）は提出期限を守ること。大事な評価材料となります。

【全学科】 1 年次 【選択】 科目「保健」授業のシラバス

4 授業計画

月	単元	時 数	学習内容	観点別 評価	到達目標	考查等
前期 4	【健康の考え方】 私たちの健康のすがた	3	1 わが国における健康水準 2 わが国における健康問題の変化	①	【各単元共通】 資料を探したり、見たり、読んだりするなどの学習活動に意欲的に取り組むことができる。	前期期末考查
	健康のとらえ方		1 健康についての多様な考え方 2 健康の成り立ちとその要因	①	課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組むことができる。	
5	健康と意志決定・行動選択	4	1 意志決定・行動選択とそれに影響を与える要因 2 健康的な意志決定・行動選択を実現する工夫	②	資料等で調べたことを基に、課題を見つけたり、整理したりするなどしてそれらを説明することができる。	
	健康に関する環境作り		1 健康作りを支える環境 2 ヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境作り	②	学習したことを、個人及び社会生活や事例と比較したり、分析したりすることができる。また、道筋を立ててそれらを説明することができる。	
6	【健康の保持増進と疾病の予防】 生活習慣病とその予防	3	1 生活習慣病とは 2 生活習慣病の予防	③	【健康の考え方】 健康の考え方は国民の健康水準や疾病構造の変化に伴って変わってきていること、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成り立っていること、健康の保持増進には、健康に関する個人の適切な意志決定や行動選択及び環境づくりが関わることについて、理解したことを発言したり、記述したりすることができる。	
	食事と健康		1 健康的な食生活の重要性と意義 2 健康的な食生活習慣の形成			
7	運動と健康	4	1 健康からみた運動の意義 2 健康づくりのための運動習慣の形成			
	休養・睡眠と健康		1 健康からみた休養・睡眠の意義 2 健康からみたよりよい休養・睡眠のとり方	③	【健康の保持増進と疾病の予防】 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、喫煙と飲酒は生活習慣病の要因になること、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、喫煙と飲酒、薬物乱用の対策には、個人や社会環境への対策が必要であること、感染症の発生や流行には、時代や地域によって違いがみられること、感染症の予防には、個人的及び社会的な対策を行う必要があることについて、理解したことを発言したり、記述したりすることができる。	
8	喫煙と健康	2	1 喫煙の健康影響 2 喫煙開始の要因と依存性 3 喫煙への対策			
	飲酒と健康		1 飲酒の健康影響 2 飲酒開始の要因と社会問題 3 飲酒への対策			
9	薬物乱用と健康	3	1 薬物乱用の健康影響 2 薬物乱用開始の要因と社会問題 3 薬物乱用の防止と対策			後期期末考查
	現代の感染症		1 感染症とは 2 新たに注目される感染症 3 再び問題となっている感染症			
後期 10	感染症の予防	5	1 感染症予防の原則 2 現代の感染症対策	③	【精神の健康】 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、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であることについて、理解したことを発言したり、記述したりすることができる。	
	性感染症・エイズとその予防		1 性感染症・エイズ 2 性感染症・エイズの予防			
11	【精神の健康】 欲求と適応機制	5	1 欲求と大脳の働き 2 さまざまな欲求 3 欲求不満と適応機制	③	【交通安全】 交通事故を防止するには、車両の特性の理解、安全な運動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関わること、交通事故には責任や補償問題が生じることについて、理解したことを発言したり、記述したりすることができる。	
	心身の相関とストレス		1 心身相関のしくみとストレス 2 ストレスの影響と心の健康			
12	ストレスへの対処	3	1 原因への対処 2 とらえ方を変えることによる対処 3 気分転換やリラクセーションなどによる対処 4 信頼できる人や専門家への相談		【応急手当】 適切な応急手当は、傷害や疾病の悪化を軽減できること、応急手当には、正しい手順や方法があること、心肺蘇生法等の応急手当は、傷害や疾病によって身体が時間の経過とともに損なわれていく場合があることから、速やかに行う必要があることについて、理解したことを発言したり記述したりすることができる。	
	心の健康と自己実現		1 自己実現と心の健康との関係 2 自己実現の道すじと達成	③		
1	【交通安全】 交通事故の現状と要因	2	1 交通事故の現状 2 交通事故の要因			
	交通社会における運転者の資質と責任		1 安全な運転のための資質 2 交通事故の責任と補償			後期期末考查
2	安全な交通社会づくり	3	1 法的な整備と施設・設備の充実 2 車の安全性の向上			
	【応急手当】 応急手当の意義とその基本		1 応急手当の意義 2 応急手当の手順			
3	心肺蘇生法	2	1 心肺蘇生法の意義と原理 2 心肺蘇生法の手順			
	日常的な応急手当		1 けがの応急手当 2 熱中症の応急手当			
		計 39				

※ 観点別評価①は関心・意欲・態度、②は思考・判断、③は運動の技能、④は知識・理解を表しています。

※ 授業計画は進度により前後することがあります。