

保健体育科「保健」シラバス

教科担当者からのメッセージ

よりよく生活していくためには「健康」であることがとても大切です。「損なって、初めて気づく、ありがたさ」というのが健康です。毎日の生活の中で意識的に健康の保持増進を図っていくことが大切です。

保健の授業では、健康に対する基本的な考え方や知識をもとに、実生活の中で課題を解決したり、健康的な生活を実践したりできるようにすることを目指します。自分や家族、友達など身近な人々の生活と結びつけながら、学習を進めていきましょう。

健康問題に関するさまざまな情報が飛び交う中、正しい情報を取り入れ、適切な意思決定・行動選択ができるようになることが重要です。

第1学年	1単位	必修	教科書等：高校保健体育（ 出版）保健体育資料（ 出版）
授業を通して目指すこと <ul style="list-style-type: none"> 心身の健康や安全に関心を持ち、意欲的に学習し、自ら健康で安全な生活を実践できること。 健康・安全の意義を理解するとともに、解決に役立つ基礎的事項を理解し、知識を身に付けること。 心身の健康や安全に関する課題を見つけることができ、課題の解決を目指して科学的に考えたり、多角的に捉えることにより、適切な意思決定や行動選択ができること。 			

授業の進め方や学び方についてのアドバイス

教科内の科目の系統や関連

- 保健は2年間を通じて学びます。また、体育との関連もとても重要です。
- 1年次（健康に対する考え方の確立 個人の健康） 2年次（集団の健康 社会環境を含めた健康）と内容が広がっていきます。
- 別に配られる保健体育科指導計画をみて、2年間の見通しを持ってください。

身につけたい学び方

- 保健にとっての「学力」とは、基礎的な知識のもとに意欲をもって「健康的な生活を実践する力」です。学習内容と日常生活を関連付けて、課題の解決を図りましょう。
- テレビや新聞などから健康問題に関するさまざまな情報があふれています。皆さんが間違った認識をもっていることも珍しくありません。情報を鵜呑みにすることなく科学的に学習することにより、正しい知識を身に付けましょう。
- 疑問をそのままにしてしまうことは、健康にとってとても危険です。進んで質問したり、積極的に調べたりして、解決してください。

授業を受けるにあたって守ってほしい事

- 教科書、学習ノートを必ず用意し、配布される資料やプリントはきちんと保存してください。
- 提出物は遅れず、忘れず確実に提出してください。
- ノートをとる際は、ただ板書事項を写すだけでなく、気づいたことや考えたこと、他の人や先生の発言の中から大切なことを記入するなど工夫してください。

評価について

下に示すように、みなさんの学力を様々な観点から総合的に判断して評価します。

評価の観点	評価の材料
<ul style="list-style-type: none"> 意欲的に学習に取り組んでいるか。 身近な生活の中の健康問題に気づいているか。 健康問題の解決のために、学習したことなどを参考に考えているか。 健康の大切さを理解しているか。 健康を保持増進するための基本的事項について理解しているか。 健康問題の解決に役立つ知識を身に付けているか。 	<ul style="list-style-type: none"> 授業態度の観察 ノートやプリントなどの記述内容からの読み取り 質問や発表の内容の聞き取り 定期テスト、単元テスト、小テスト レポート など

学習計画

第 1 学期

月	学 習 内 容	学 習 の ね ら い	備 考
4	「保健」学習について	「保健」学習の意義や内容、評価の方法を理解します。	<ul style="list-style-type: none"> ・前時の内容確認小テストを毎時実施します。
	現代社会と健康 1 健康の考え方 わが国の健康水準と病気の傾向 健康のとらえ方	私たちが生きている現代社会の健康水準や健康のとらえ方について、また、個人の行動と社会の活動が、私たちの健康とどのようにかかわっているかについて学習します。	
5	健康と意思決定・行動選択 さまざまな保健活動や対策	<ul style="list-style-type: none"> ・さまざまな健康指標からわが国の健康水準を理解します。 ・時代による病気の傾向の変化を理解し、現代の健康課題について考えます。 ・WHOの定義をもとに、生活の質や生きがいを重視する新しい健康観について理解します。 ・ヘルスプロモーションの考え方を理解します。 ・健康のためには適切な意思決定・行動選択が重要であり、そのために必要なことは何か考えます。 ・ヘルスプロモーションの理念に基づく、健康のための個人及び社会の活動について理解します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ブレインストーミングにより健康について考えます。 ・単元テストの実施 ・ノートの提出
	2 健康の保持増進と病気の予防 日常生活行動と生活習慣病 喫煙・飲酒・薬物乱用と健康	現代社会で健康に過ごすために、日常生活行動と生活習慣病との関係について正しく理解し、健康的な生活習慣を身に付け実践していくことが必要です。	
6	日常生活行動と生活習慣病 喫煙・飲酒・薬物乱用と健康	<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活行動から生活習慣病をとらえます。 ・喫煙による短・長期的な健康への悪影響や、非喫煙者への影響、喫煙に対するさまざまな対策について理解します。 ・アルコールの人体への作用や過度の長期飲酒による健康への影響、飲酒に対するさまざまな対策について理解します。 ・薬物乱用による健康への悪影響や社会的問題、薬物乱用に対するさまざまな対策について理解します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ロールプレイングを行います。 ・ビデオを視聴します。 ・単元テストの実施 ・ノートの提出
	期末テスト 月 日 () 時間目実施 (テスト範囲：教科書 P ~ P)		
7	5 応急手当 心肺蘇生法	自分や他の人びとの命や体を守り、思わぬ事故や災害に対応できるよう、応急手当について、その意義や手順・方法を学びます。 ・心肺蘇生法の意義や手順を理解し、正しく行えるようになります。	<ul style="list-style-type: none"> ・期末テスト終了後の授業では、水泳の授業と関連させて、心肺蘇生法の実習を行います。
【課題・提出物等】 <ul style="list-style-type: none"> ・毎時間ごとに、前時の内容について、小テストを行います。 ・ビデオ視聴の際にはプリントを配布します。視聴後に提出してください。 ・「人体の立体模型」作成を夏休みの課題とします。2学期最初の授業時に提出してください。 			
【第1学期の評価方法】 期末テスト及び2回の単元テスト、毎時の小テスト、ノートやプリントなどの記入状況、学習活動への参加状況などで、総合的に判断し第1学期の評価を行います。 応急手当については、2学期の評価に加えます。			

2年間、各学期の最初の授業で学習計画表を配付します。ファイルに追加してください。