

科目名	保健	学科・学年・学級	商業科・1学年・
		単位数	1単位（週1時間）
使用教科書・副教材等		[教科書]	最新保健体育（大修館）
		[副教材]	最新高等保健ノート（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を養います。
- 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、知識を身に付けます。
- 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、選択すべき行動を適切に判断できる力を身に付けます。

### 2 学習方法

- 授業チャイムと同時に始めますので、休み時間に教科書、学習ノートを準備しましょう。
- 要点を聞き漏らさず、予習時のチェック箇所には細心の注意をしましょう。

### 3 学習評価

#### (1) 評価の観点と方法

評価 観点	評価の観点	評価の方法
関心・意欲・態度	健康の保持増進に必要な事柄について関心を持っているか。 仲間と協力して資料を集めたり、意見交換しているか。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業への参加の意欲の観察</li> <li>・学習ノートや提出物の記述内容からの読み取り</li> <li>・学期末テストの解答からの読み取り</li> </ul>
思考・判断	自分のこれまでの学習や体験、資料などを基にしたり、他の人の意見や考えを聞いたりして、課題の設定や解決の方法を考え、判断しているか。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業への参加の意欲の観察</li> <li>・学習ノートや提出物の記述内容からの読み取り</li> <li>・発表内容の聞き取り</li> </ul>
知識・理解	適切な生活行動を選択し、実践すること及び環境を改善していく必要があることを理解しているか。 個人生活及び社会生活の健康や安全について、課題解決に役立つ知識を身に付けているか。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業への参加の仕方や態度の観察</li> <li>・確認テストの実施</li> <li>・学習ノートや提出物の記述内容からの読み取り</li> <li>・学期末テストの解答からの読み取り</li> </ul>

#### (2) 各学期及び学年末の評価

学期末考査の成績、授業態度、出席状況等を評価します。

「関心・意欲・態度」「思考・判断」「知識・理解」の3つの観点で総合的に評価します。

学年末の評価は、1・2・3学期の評価を平均することにより行います。

### 4 学習のポイント

- 教科担当の「説明を聞いたり」「板書を書き留める」だけでなく、積極的に自分自身の生活を振り返り、健康の保持増進を図るための課題を見つけることが大切です。さらには、学習した内容を基に、自分や集団の課題を解決する方法を見つけ出すことも求められます。
- 新聞やニュースに気を配り、保健や健康に関する記事をスクラップするなどして日頃から関心を持つことが大切です。

5 学習計画（予定）

月	学習項目	学習のねらい・活動	
4	「保健」の学習について	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健学習の意義や内容、評価の方法を理解します。</li> <li>・応急手当の順序や方法を身に付けます。</li> <li>・自ら進んで行う態度を養うことが必要であることを理解します。</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、それぞれに応じた応急手当の手順や方法があることを理解し実践できるようにします。</li> <li>・心肺蘇生法等の原理や方法に関して理解し、実践できるようにします。</li> <li>・健康に関心を持ち、自分の行動と結びつけて理解します。</li> <li>・個人や集団の健康について、生活の質や生きがいを重視する健康の考え方や健康のための個人の実践力の育成とそれを支える環境作りを重視するヘルスプロモーションの考え方などを例に理解を深めます。</li> </ul>	
17	応急手当の意義とその基本		
5	18 日常的な応急手当		
19	心肺蘇生法の原理とおこない方		
6	1 健康の考えかたと成り立ち		
2	2 私たちの健康のすがた		
7			
8	3 健康に関する意志決定 ・行動選択と環境づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康を保持増進するためには、適切な意志決定や行動選択が必要で、それには十分な情報を集め、個人の知識や価値観を基に思考・判断する必要があることを理解します。</li> <li>・健康的なライフスタイルを確立することにより、生活習慣病を予防することを理解します。</li> <li>・健康を保持増進するためには、適切な食事、運動、休養及び睡眠など、健康的な生活習慣が必要であることを理解します。</li> <li>・喫煙、飲酒・薬物乱用による健康への影響について、疾病との関係、周囲の人々や胎児への影響、社会に及ぼす影響があることを理解します。</li> </ul>	
9	4 生活習慣病とその予防		
5	5 食事と健康		
10	6 運動・休養と健康		
11	7 喫煙と健康		
8	8 飲酒と健康		
12	9 薬物乱用と健康		
10	10 感染症とその予防		
11	11 性感染症・エイズとその予防		<ul style="list-style-type: none"> <li>・エイズ、結核など、近年の感染症の新たな問題に目を向け、その予防には社会的な対策とともに個人の適切な行動が必要であることを理解します。</li> <li>・精神機能は、主として大脳によって統一的、調和的に営まれていることを理解します。</li> <li>・人間にはさまざまな欲求があり、満たされないときに起こる心身の変化と適応機制について理解します。</li> <li>・心と体の働きが相互に影響し合っていることを理解します。</li> <li>・人間の欲求の中には、自分自身を高め、持てる力を最大限に発揮したいという自己実現の欲求があり、その充足が精神の健康と深く関わっていることを理解します。</li> <li>・わが国の交通事故の状況を知り、事故には、車両の特性、当事者の行動や規範意識、周囲の環境などが関連していることを理解します。</li> <li>・交通事故を防止するためには、自分自身の心身の状態や車両の特性を把握すること、個人の適切な行動が必要であることを理解します。</li> <li>・交通事故には責任と補償問題が生じることを理解します。</li> <li>・交通事故を防止するには、法的な整備、施設整備の充実、車両の安全性の向上などを含めた、安全な社会づくりが必要であることを理解します。</li> </ul>
12	12 欲求と適応機制		
13	13 心身の相関とストレス		
2	14 心の健康のために		
15	15 交通事故の現状と要因		
3	16 交通事故を防ぐために		