

教科	科目	単位数	学年	学科	区分	使用教科書
保健体育	保健	1	1	全科	必修	現代保健体育 大修館

## 1. 学習の到達目標

個人および社会生活における健康・安全について理解を深めるようにし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していくための資質や能力をそだてることを目標とする。

## 2. 学習の評価

評価の観点	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
評価の規準	個人生活や社会生活における健康・安全に関心を持ち、意欲的に学習に取り組もうとする。	個人生活や社会生活における健康・安全について、課題の解決を目指して考え、判断している。	個人生活及び社会生活における健康・安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。
評価の方法	出席状況、授業態度、学習の取り組み状況、課題・ノートなどの提出物の状況、定期考査などを総合的に判断して評価する。		

## 3. 教科からのメッセージ

健康は生涯を通じた人間の生活にとっての重要な土台となります。しかし、人々のすべてが理想的な健康状態を保つのは難しいことです。個人の努力だけではなく、社会の一員として健康の問題を考え健康的な生活習慣を身につけたり、健康に好ましい環境をつくるための知識と能力を高めたり、また生涯スポーツに向けて運動技能を高めたりして、それらを実践することが大切です。

年間指導計画 科目名 保健体育 (保健) 1 単位 1 学年

学期	月	学習項目 (単元・考査など)	おもな学習内容
1	4	【現代社会と健康】 1. 私たちの健康のすがた 2. 健康のとらえ方	・健康の考え方やその保持増進の方法は、個人の適切な意思決定や行動選択が重要となっていることを理解する。
	5	3. 健康と意思決定・行動選択	・健康を保持増進するとともに、生活習慣病を予防するためには、
	6	4. 健康に関する環境づくり	食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践できるようにする。
		5. 生活習慣病とその予防	・喫煙、飲酒による健康影響を理解し、適切な意思決定や行動選択が必要であることを理解する。
	7	6. 食事と健康	
		7. 運動と健康	
	8	8. 休養・睡眠と健康	
		9. 喫煙と健康	
		10. 飲酒と健康	・薬物乱用は心身の健康などに深刻な影響を与えることから行ってはならないことを理解する。
		11. 薬物乱用と健康	・感染症の予防には適切な対策が必要であることを理解する。また、性に関わる感染症の問題について理解する。
	2	9	12. 現代の感染症
10		13. 感染症の予防	
		14. 性感染症・エイズとその予防	・人間の欲求と適応機制には様々な種類があること及び精神と身体には密接な関連があることを理解する。
11		15. 欲求と適応規制	・精神の健康を保持増進するためには、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を理解する。
		16. 心身の相関とストレス	
12		17. ストレスへの対処	
		18. 心の健康と自己実現	
19. 交通事故の現状と要因		・車両の特性の理解、安全な運転や歩行など適切な行動、自他の生命を尊重する態度及び交通環境の整備などが重要であることを理解する。また、責任や補償問題が生じることを理解する。	
3	1	20. 交通社会における運転者の資質と責任	
	2	21. 安全な交通環境づくり	
	3	22. 応急手当の意義とその基本	・障害や疾病に際しては、心肺蘇生法などの応急手当を行うことが重要であることや正しい手順や方法があることを理解する。
		23. 心肺蘇生法	
		24. 日常的な応急手当	