

令和2年度 シラバス

教科名		保健体育	科目名	保 健	履修学年	第 1 学年
単位数		1 単位	使用教材	現代高等保健体育・図説・プリント		
科目目標		①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能力を育成する。 ②健康や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、知識を身に付ける。 ③心身の安全や健康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る。				
履修上の注意		① 教科書を中心に副教材を使用して、授業を展開していく。 ② 視聴覚機器を活用して授業を展開していく。 ③ 講座に関係する時事問題などをプリントし、参考資料として活用する。				
学期	時期	単元名		学習内容		
1	中間 考查まで	現代社会と健康 1 健康の考え方 ①私たちの健康のすがた ②健康のとらえ方 ③健康と意思決定・行動選択 ④健康に関する環境づくり		現代社会と健康 わが国の疾病構造や社会の変化に対応して、健康を保持増進するためには、個人の行動選択やそれを支える社会環境づくりなどが大切であるというヘルスプロモーションの考え方を生かし、人々が自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくことが重要であることを理解できるようにする。		
	期末 考查まで	2 健康の保持増進と疾病の予防 ①生活習慣病とその予防 ②食事と健康 ③運動と健康 ④休養・睡眠と健康 ⑤喫煙と健康		1 健康の考え方 健康の考え方は、国民の健康水準の向上や疾病構造の変化に伴って変わってきていること。また、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思決定や意思決定や行動選択及び環境づくりがかかわること。 2 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。また、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。それらの対策には、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、時代や流行によって違いが見られること。その予防には、個人的及び社会的な対策を行う必要があること 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。また、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。 4 交通安全 交通事故を防止するには、車両の特性の理解、安全運転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。また、交通事故には責任や補償問題が生じること 5 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。また、心肺蘇生等の応急手当は、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。		
2	中間 考查まで	⑥飲酒と健康 ⑦薬物乱用と健康 ⑧現代の感染症 ⑨感染症の予防 ⑩性感染症・エイズとその予防				
	期末 考查まで	3 精神の健康 ①欲求と適応機制 ②心身の相関とストレス ③ストレスへの対処 ④心の健康と自己実現 4 交通安全 ① 交通事故の現状と要因				
3	学年末 考查まで	② 交通社会における運転者の資質と責任 ③ 安全な交通社会づくり 5 応急手当 ① 応急手当の意義とその基本 ② 心肺蘇生法 ③ 日常的な応急手当				
評価方法	① 関心・意欲・態度 (20) 点		② 思考・判断 (20) 点		③ 知識・理解 (60) 点	
	・主体性 ・協調性		・ノート提出等		・定期考査等	