

<b>「 保 健 」</b>	単 位 数	1 単 位
	学科・学年・学級	海洋科学科 第1学年 A～C組

1 学習の到達目標等

学習の到達目標	<p>1 個人及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、改善していく資質や能力を育てます。</p> <p>2 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します。</p>
使用教科書・副教材等	大修館書店 最新高等保健体育（302） 保健ノート

2 学習計画及び評価方法等

(1) 学習計画等

学 期	学 習 内 容	月	学 習 の ね ら い	備 考 (学習活動の特記事項, 他教科・総合的な学習の時間・特別活動等との関連など)	考 査 範 囲	
第 1 学 期	<p>オリエンテーション 「保健」学習について 1 単元 現代社会と健康 「項目名」 ①健康の考え方と成り立ち</p> <p>②私たちの健康のすがた</p> <p>③健康に関する意志決定・行動選択と環境づくり</p> <p>④生活習慣病とその予防</p> <p>⑤食事と健康</p> <p>⑥運動・休養と健康</p> <p>⑦喫煙と健康</p>	4	<p>「保健」学習の意義や内容、評価の方法を理解します。</p> <p>○健康の考え方が変化していくことを説明できる。健康を成り立たせている要因をあげることができる。</p>		項目名 ①から ⑦	
		5	<p>○わが国の健康水準の変化とその背景を説明できる。わが国の現在の健康問題をあげることができる。</p> <p>○健康に対する意志決定・行動選択の重要性を説明できる。</p>			
		6	<p>○生活習慣病の例をあげることができ、なぜ生活習慣病と呼ばれるのかについて説明できる。生活習慣病の予防方法を説明できる。</p> <p>○健康にとっての食事の意味について説明できる。健康的な食事のポイントをあげることができる。</p>			
		7	<p>○運動が健康の及ぼす影響と健康により運動のおこない方について説明できる。休養の意味と適切な休養のとり方について説明できる。</p> <p>○喫煙者やその周囲の人に起こる害を説明できる。禁煙に対する日本や世界の対策の例をあげることができる。</p>			
		【課題・提出物等】				
		<p>1 授業の中で使用するプリント類。</p> <p>2 保健のノート。</p>				
		【第1学期の評価方法】				
<p>中間・期末考査の成績、プリント・保健ノートなどの提出物の内容、学習活動への参加の意欲や状況等を総合的に評価します。</p>						

第 2 学 期	⑧飲酒と健康	9	○飲酒による健康への短期的影響，長期的影響を説明できる。飲酒による健康問題に対する個人や社会環境への対策の例をあげることができる。	授業内容に夏休みの課題の中からも取り入れま す。	項目 名 ⑧ から ⑩
	⑨薬物乱用と健康		○薬物乱用が心身の健康や社会に与える影響について説明できる。薬物乱用防止のための個人や社会環境への対策の例をあげることができる。		
	⑩感染症とその予防	10	○新たな感染症の問題に関して例をあげて説明できる。		
	⑪性感染症・エイズとその予防		○感染症とは何かを説明できる。性感染症・エイズの予防対策について，個人と社会に分けて説明できる。		
	⑫欲求と適応機制	11	○人間の欲求の種類説明できる。欲求不満に対処するための適応機制の例をあげることができる。		
	⑬心身の相関とストレス		○心と体の働きが相互に影響しあう関係について例をあげて説明できる。ストレスの心理・社会的要因と物理的要因の例をあげることができる		
⑭心の健康のために	12	○ストレスへのさまざまな対処方法の例をあげることができる。			
⑮交通事故の現状と要因		○若者の交通事故の特徴を説明できる。交通事故の発生に関係する要因を，例をあげて説明できる。			
	⑯交通事故を防ぐために		○運転者に必要な資質と責任を説明できる。安全な交通社会づくりのための対策を，例をあげて説明できる。		
【課題・提出物等】 1 授業の中で使用するプリント類。 2 保健のノート。					
【第2学期の評価方法】 中間・期末考査の成績，プリント・保健ノートなどの提出物の内容，学習活動への参加の意欲や状況等を総合的に評価します。					
第 3 学 期	⑰応急手当の意義とその基本	1	○適切な応急手当の意義を説明できる。傷病者を発見したときに，確認・観察するポイントをあげることができる。	授業内容に冬休みの課題の中からも取り入れ ます。	項目 名 ⑰ から ⑱
	⑱日常的な応急手当	2	○日常的なけがの応急手当や方法説明できる。熱中症の応急手当の手順や方法を説明できる。		
	⑲心肺蘇生法の原理とおこない方	3	○人工呼吸，胸骨圧迫，AEDによる除細動の原理と意義を説明できる。心肺蘇生法の各手順のポイントをあげることができる。		
【課題・提出物等】 1 授業の中で使用するプリント類。 2 保健ノート。					
【第3学期の評価方法】 期末考査の成績，プリント・保健ノートなどの提出物の内容，学習活動への参加の意欲や状況等を総合的に評価します。					

【年間の学習状況の評価方法】

「関心・意欲・態度」(15%)、「思考・判断」(15%)、「知識・理解」(70%)の3つの観点にもとづいて評価された各学期の成績を総合して、学年の学習成績とします。  
 学年の評定は、保健に限らず全教科において、次のとおり5段階によって示されます。

「十分満足できると判断されるもののうち、特に高い程度のもの	…	5
「十分満足できると判断されるもの」	…	4
「おおむね満足できると判断されるもの」	…	3
「努力を要すると判断されるもの」	…	2
「努力を要すると判断されるもののうち、特に低い程度のもの	…	1

確かな学力を身に付けるためのアドバイス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業で教科担当の「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、学習した内容をもとに、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ています。</li> <li>・プリントや保健ノートを中心に学習を進めます。学習の流れに乗りおけないよう積極的に活動することが大切です。</li> <li>・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も大切です。</li> </ul>
授業を受けるに当たって守ってほしい事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プリントや保健ノートは毎時間必ず準備してください。</li> <li>・授業チャイムと同時に始めますので、休み時間中に教科書及び保健ノートを準備しておき、チャイムと同時に着席を完了してください。</li> </ul>

(2) 評価の観点、内容及び評価方法

評価の観点及び内容		評価方法
関心・意欲・態度 (15%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・仲間と協力して資料を集めたり、意見交換しているか。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業場面での参加の仕方や意欲・態度の観察</li> <li>・保健ノートや提出物の記述内容からの読みとり</li> <li>・テストの解答からの読みとり</li> </ul>
思考・判断 (15%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分のこれまでの学習や体験、資料、などを元にしたたり、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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健ノートや提出物の記述内容からの読みとり</li> <li>・発表の内容の聞きとり</li> </ul>
知識・理解 (70%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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努力が必要であることを理解しているか。</li> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中間・期末考査の結果</li> <li>・保健ノートの記述内容の読みとり</li> <li>・発表の内容の聞きとり</li> </ul>

3 担当者からのメッセージ

「保健」という科目は、「健康を保つ」ことを取り扱う授業で、毎週1時間の授業が行われます。健康問題がテレビや新聞等で大きく取り扱われる現状の中で、正しい情報を取り入れ適切な生活行動を選択できるようになることが求められています。  
 「保健」では、自分や家族の健康を保持増進するための基本的な事項を理解するだけでなく、日常生活の中の課題を見つけ出し解決の方法を導き出すことができるような授業を展開します。  
 日常生活において、空気と同じようにあって当然、なくなると困るもの、それが健康です。毎日の生活の中で「体の健康」「心の健康」に目を向けましょう。