

1 保健（1単位） 1学年

校種・教科名・科目名（単位数）・実施		普通科・保健（1単位）・1学年		
学年				
標 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る。				
学 期	月	単 元	項目・単元	学習目標・学習内容
1 学 期	4月 ～ 7月	現 代 社 会 と 健 康	<p>リエンテーション</p> <p>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>1. 健康についてはさまざまな考え方がある。</p> <p>2. 健康はさまざまな要因から成り立っている。</p> <p>・健康の考え方が変化していることを、例をあげて説明できる。</p> <p>・健康を成り立たせている要因をあげることができる。</p> <p>1. わが国の健康水準は向上を続けてきた</p> <p>2. 健康問題は時代とともに変化する</p> <p>・わが国の健康水準の変化とその背景を説明できる。</p> <p>・わが国の現在の健康問題をあげることができる。</p> <p>1. 適切な意志決定・行動選択が重要である</p> <p>2. 適切な意志決定・行動選択をするために</p> <p>3. 健康に関わる環境づくりが重要である</p> <p>【特設】望ましくない習慣をやめる作戦を立ててみよう</p> <p>・健康に関する意志決定・行動選択には何が重要かを説明できる。</p> <p>・ヘルスプロモーションの考え方に基づく環境づくりの特徴を説明できる。</p> <p>1. 生活習慣と関連の深い病気を生活習慣病という</p> <p>2. 生活習慣病を予防しよう</p> <p>・生活習慣病の例をあげ、なぜその病気が生活習慣病と呼ばれるかを説明できる。</p> <p>・生活習慣病を予防する方法を2つに分けて説明できる。</p> <p>1. 食事は健康の基礎である</p> <p>2. 健康的な食事をとろう</p> <p>【特設】食生活の改善に役立てるために自分の体型を知ろう</p> <p>・健康にとっての食事の意味について説明できる。</p> <p>・健康的な食事のポイントをあげることができる。</p>

			<p>⑥運動・休養と健康</p> <p>1 学期期末考査</p>	<p>1. 適度な運動が健康をつくる</p> <p>2. 休養が疲労を回復し、活力をよみがえらせる。</p> <p>・運動が健康に及ぼす影響と、健康によい運動のおこない方について説明できる。</p> <p>・健康にとって休養の意味と、適切な休養のとり方について説明できる。</p>
	8月		夏 期 休 暇	
2	9月 ～ 12月		<p>⑦喫煙と健康</p> <p>⑧飲酒と健康</p> <p>⑨薬物乱用と健康</p> <p>⑩感染症とその予防</p>	<p>1. 喫煙は、健康に大きな影響をもたらす</p> <p>2. 喫煙を始めるとなかなかやめれなくなる</p> <p>3. たばこ対策は全世界で進められている</p> <p>【特設】たばこの広告について考えてみよう</p> <p>・喫煙者やその周囲の人に害を説明できる。</p> <p>・日本や世界における喫煙対策の例をあげることができる。</p> <p>1. アルコールは、脳や体に影響を及ぼす</p> <p>2. 長期間の過度の飲酒は、多くの問題を引きおこす</p> <p>3. さまざまな飲酒対策がおこなわれている</p> <p>【特設】イッキ飲みを防ごう</p> <p>・飲酒による健康への短期的影響と長期的影響を説明できる。</p> <p>・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。</p> <p>1. 「1回だけ」でも、人生台無しにする</p> <p>2. 自分の周囲や社会にも薬物は、悪影響をもたらす</p> <p>3. 薬物には多面的な対策が必要である</p> <p>【特設】薬物や不確かなものに手を出さないために</p> <p>・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。</p> <p>・薬物乱用防止のための個人や社会環境への対策を例にあげることができる。</p> <p>1. 病原体が原因の病気を感染症という</p> <p>2. 問題となる感染症は変化してきている</p> <p>3. 感染症の予防は、社会と個人とで取り組む</p>
学 期				

		<p>⑪性感染症・エイズの予防</p> <p>⑫欲求と適応機制</p> <p>⑬心身の相関とストレス</p> <p>⑭心の健康のために</p> <p>2 学期期末考査</p>	<p>【特設】 人類と感染症の終わりなき戦い －新型インフルエンザに備えよう－</p> <ul style="list-style-type: none"> ・新たな感染症の問題に関して例をあげて説明できる。 ・感染症の予防対策について、社会と個人に分けて説明できる。 <p>1. 性感染症・エイズが、若者の間で問題となっている</p> <p>2. 性感染症・エイズは予防できる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・性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。 <p>1. 欲求は成長とともに多様化する</p> <p>2. 欲求不満や葛藤をやわらげる心の働きがある</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人間の欲求の種類を説明できる。 ・欲求不満に対するための適応機制の例をあげることができる。 <p>1. 心と体は、一体となって働いている</p> <p>2. ストレスは、心と体に影響を及ぼす</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心と体の動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。 <p>1. ストレスには、さまざまな対処方法がある</p> <p>2. 自己実現は、心の健康につながる</p> <p>【特設】 ストレスに対処しよう</p>
	1 2		<p>冬 季 休 業</p>
			<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・自己実現と心の健康の関係を説明できる。 <p>1. 若者では自動車と二輪車の事故が多い</p> <p>2. 3つの要因が関わって交通事故が起こる</p>

3 学 期	1月 ～ 3月	⑮交通事故の現状と要因	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運転者には、資質と責任が必要である 2. 安全な交通社会づくりが進められている <p>【特設】安全な生活を送るために私たちがすべきこと、できることを考えてみよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運転者に必要な資質と責任を、例をあげて説明できる。 ・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。
		⑰応急手当の意義とその基本	<ol style="list-style-type: none"> 1. 適切な応急手当は命を救い、痛みをやわらげる 2. 応急手当の最初のポイントは確認と観察である <ul style="list-style-type: none"> ・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。
		⑱日常的な応急手当	<ol style="list-style-type: none"> 1. けがに応じた応急手当がある 2. 熱中症には適切な手当が大切である <ul style="list-style-type: none"> ・日常的なけがの応急手当の手順や方法を説明できる。 ・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手順	<ol style="list-style-type: none"> 1. 心肺蘇生法は原理にもとずいている。 2. 心肺蘇生法には適切な手順がある。 <p>【特設】心肺蘇生法を実習しよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・胸骨圧迫、人工呼吸、AEDによる除細動器の原理を説明できる。 ・心肺蘇生法の各手順のポイントをあげることができる。
		3 学期期末考査	

評価の観点・方法

- ・日頃の授業態度（関心・意欲・態度）
- ・提出物（ノート等）
- ・各学期における期末考査