

南葛飾高等学校令和5年度 保健体育 保健 年間授業計画

教科：保健体育科 科目：保健 単位数：1単位

対象学年組：第1学年1組～6組

教科担当者：(米長保) (藤枝千穂)

使用教科書：(現代高等保健体育 改訂版)

	指導内容	科目体育の具体的な指導目標	家庭で学習すること	評価の観点・方法	配当 時数
			学校で学習すること		
4月	<ul style="list-style-type: none"> 私たちの健康のすがた 健康のとらえ方 	<ul style="list-style-type: none"> 健康のすがたを正しく捉え、生涯を通じた健康づくりに必要なことについて理解する 生きがいや満足感といった生活の質を重視した健康観がどのようなことかわかる 	教科書・ワークシートによる演習	ワークシートの提出	1
5月	<ul style="list-style-type: none"> 健康と意思決定・行動選択 健康に関する環境づくり 	<ul style="list-style-type: none"> 健康は生活習慣や行動と関連していること、健康のための意思決定・行動選択はどのようなことから影響を受けるのか理解する 健康は自然環境、社会環境が深く関わっていることを理解する 	教科書・ワークシートによる演習	ワークシートの提出	3
6月	オリエンテーション <ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病とその予防 食事と健康 	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病の予防に必要な行動を選択することができる 健康に生きるために必要な食生活の重要性を理解し、自らの食生活を振り返る 	教科書やインターネット等で調べ学習（レポート作成⇒レポートの評価）	レポート評価	4
7月	<ul style="list-style-type: none"> 運動と健康 休養・睡眠と健康 	<ul style="list-style-type: none"> 食事とともに体をつくり、心身の働きを高め、活力ある生活を送るために必要な運動について理解し、それがどうやって継続させられるのか理解する 質の良い休養と睡眠とはなにか理解する 	教科書やインターネット等で調べ学習（レポート作成⇒レポートの評価）	レポート評価	3
8月	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙と健康 	<ul style="list-style-type: none"> たばこに含まれる有害物質について理解し、それにより様々な病気を起こしやすくなることを理解する。 	教科書やインターネット等で調べ学習（レポート作成⇒レポートの評価）	レポート評価	2

	指導内容	科目体系の具体的な指導目標	家庭で学習すること	評価の観点・方法	配当
9月	・飲酒と健康 ・薬物乱用と健康	・飲酒は中枢神経の働きを低下させ、急性中毒や意識障害、多量飲酒に関しては死にいたることもあることを理解させる。 ・覚せい剤や大麻を取り上げ、錯乱状態や急死を引き起こす結果や中断できないことを理解する。	教科書やインターネット等で調べ学習（レポート作成⇒レポートの評価） 教科書や発問から健康・安全について理解し、思考力・判断力などの育成を図る。	レポート評価 知識理解（小テスト） 関心意欲態度（発言） 思考判断（ノート検査）	4
10月	・現代の感染症 ・感染症の予防 ・性感染症・エイズとその予防	・適切な対策を講ずることにより予防できることを理解する ・エイズを含む性感染症が低年齢化していること、疾病概念や感染経路について理解する。	教科書やインターネット等で調べ学習（レポート作成⇒レポートの評価） 教科書や発問から健康・安全について理解し、思考力・判断力などの育成を図る。	レポート評価 知識理解（小テスト） 関心意欲態度（発言） 思考判断（ノート検査）	4
11月	・欲求と適応規制 ・心身の相関とストレス	・心の健康を保つためには、欲求やストレスに適切に対処することが必要であることを理解する ・精神と身体には、密接な関係があり、互いに様々な影響を与えあっていることを理解できるようにする	教科書やインターネット等で調べ学習（レポート作成⇒レポートの評価） 教科書や発問から健康・安全について理解し、思考力・判断力などの育成を図る。	レポート評価 知識理解（小テスト） 関心意欲態度（発言） 思考判断（ノート検査）	4
12月	・ストレスへの対処 ・心の健康と自己実現	・ストレスの適切な対処には、コミュニケーションの方法を身に付けることなど、自分にあった対処法を身に付けることが大切であることを理解する。 ・思春期の自己形成は、次第に自分なりの価値観を持てるようになり、自立傾向が強くなることを理解する。	教科書やインターネット等で調べ学習（レポート作成⇒レポートの評価） 教科書や発問から健康・安全について理解し、思考力・判断力などの育成を図る。	レポート評価 知識理解（小テスト） 関心意欲態度（発言） 思考判断（ノート検査）	2
1月	・交通事故の現状と要因 ・交通社会における運転者の資質と責任	・交通事故は様々な要因が相互に関わりあって発生していることを理解する ・交通事故防止のための人的要因について理解し、危険予測ができるようにする。	教科書やインターネット等で調べ学習（レポート作成⇒レポートの評価） 教科書や発問から健康・安全について理解し、思考力・判断力などの育成を図る。	レポート評価 知識理解（小テスト） 関心意欲態度（発言） 思考判断（ノート検査）	3
2月	・安全な交通社会づくり ・応急手当の意義とその基本	・交通事故防止のための環境要因・車両要因も深く関わっていることを理解する。 ・その場に居合わせた人の適切な処置が、障害の悪化防止になることを理解する	教科書やインターネット等で調べ学習（レポート作成⇒レポートの評価） 教科書や発問から健康・安全について理解し、思考力・判断力などの育成を図る。	レポート評価 知識理解（小テスト） 関心意欲態度（発言） 思考判断（ノート検査）	3
3月	・心肺蘇生法 ・日常的な応急手当	・心配停止に陥った人の応急手当である心肺蘇生について、正しい手順で処置できるよう理解する。 ・突き指・捻挫・熱中症などの日常的な怪我について理解する。	教科書やインターネット等で調べ学習（レポート作成⇒レポートの評価） 教科書や発問から健康・安全について理解し、思考力・判断力などの育成を図る。	レポート評価 知識理解（小テスト） 関心意欲態度（発言） 思考判断（ノート検査）	2