

平成28年度 沖縄県立球陽高等学校 「保健」シラバス（1学年）

科目	保健	単位	1年 1単位
使用教科書	最新高等保健体育(大修館書店)	副教材	最新高等保健体育ノート(大修館書店)

保健の目標	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、改善していくための資質や能力を身につける。
-------	--

学習計画（保健1年）

学期	月	時数	学習内容	到達目標	評価方法
1	4	3	健康の考え方と成り立ち	健康とは「たんに身体的に病気でない」ということではなく、精神的な状態まで含みこんだ概念であり、生活の質との関連でとらえることが重要である事を理解できる。	<ul style="list-style-type: none"> ・授業態度 ・発問評価 ・定期考査 ・プリント、課題の内容、提出状況
		2	私たちの健康のすがた	現在の日本の健康水準をとらえさせ、以前と比べ、感染症が減って生活習慣病による死亡が増えてきた事を理解できる。	
		1	健康に関する意志決定・行動選択と環境づくり	適切な意志決定・行動選択のために必要なことや、ヘルスプロモーションを実践しやすい環境づくりについて理解できる。	
	5	2	生活習慣病とその予防	生活習慣病を具体的にあげ、予防策を考えることができる。	
		2	食事と健康	健康の保持増進にとって、食事は特に重要な要素であることを理解できる。	
	6	1	運動・休養と健康	運動及び休養が健康の保持増進にとって食事と同様に、非常に重要な役割を担っている事を理解できる。	
		2	喫煙と健康	喫煙の健康影響を学び、どのような対策がとられてとられているか理解できる。	
	9	2	飲酒と健康	飲酒の健康影響を学び、その対策を知り、「イッキ飲み」について話し合うことができる。	
		2	薬物乱用と健康	薬物乱用が自分の問題として、どのような問題が起こり得るかを考えられるようになる必要がある。	
		1	感染症とその予防	現在問題となっている感染症について調べ、自分や社会でできる予防策について学ぶことができる。	

2	10	2	性感染症・エイズとその予防	エイズの実態やエイズとは何かを知り、自分や社会で出来る予防対策を学ぶことができる。	
		2	欲求と適応機制	欲求のさまざまな種類を知り欲求不満になったときの適切な手段を考えることができる。	
	11	2	心身の相関とストレス	ストレスが心と体の相互に関係していることを知り、ストレスが心身へ与える影響を理解。	
		2	心の健康のために	ストレスへ対処する方法を学び、自分なりのストレス解消方法を探することができる。	
	12	2	交通事故の現状と要因	我が国の交通事故の現状を知り、事故要因を調べ、どうしたら交通事故が起こらないかを考えることができる。	
		1	交通事故を防ぐために	安全な交通社会の方策を考えると共に車両の安全装置について理解できる。	
3	1	2	応急手当の意義とその基本	応急手当の意義や、適切な手順について理解できる。	実 技
		1	日常的な応急手当	日常的なけが、熱中症の応急手当の手順や方法を説明できる。	実 技
	2 3	3	心肺蘇生法の原理とおこない方	心肺蘇生法について、その手順を知り、実際に心肺蘇生法を体験し、その技法を身につけることができる。	実 技