

令和5年度 沖縄県立球陽高等学校 「保健」シラバス（1学年）

教科	保健体育	科目	保健	学年	1学年	単位数	1単位	
教科書	高等学校保健体育 Textbook（第一学習社）			副教材	保健体育ノート（第一学習社）			

科目の目標	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。
評価の観点・方法	評価の3つの観点（①知識・技能 ②思考・判断・表現 ③主体的に学習に取り組む態度）について、定期考査、レポート、課題等のできばえ、発問評価、グループワーク、ペアワーク等の状況を参考に評価する。

学習計画

学期	月	学習内容	学習到達目標	評価方法	時数	観点別評価			
						知	思	態	
1	4	長寿国日本に生きる～国民の健康水準の向上と変化する健康課題	日本の健康水準が向上してきたことについて考える。 健康課題は変化してきているか知る。	・定期考査 ・レポート ・課題 ・発問評価 ・グループワーク、ペアワークの状況	2	○	○	○	
		健康寿命を伸ばすために～健康の保持増進とヘルスプロモーション～	健康寿命を伸ばすために、日常生活で重視すべき内容について知る。 ヘルスプロモーションを進めるために、必要な事項が何であるか考える。		2	○	○	○	
	5	感染症との終わりのないたたかい～感染症の予防～	感染症がどのように発症するのか理解する。 感染症予防のために、どのような対策がなされているか知る。		2	○	○	○	
		性感染症は10代後半から急増～性感染症とその予防～	性感染症の早期発見・早期治療が大切な理由について考える。 性感染症はどのように予防すべきか考える。		2	○	○	○	
	6	生活習慣病は若いときからの習慣が影響する～生活習慣病の予防～	生活習慣病の原因が何であるか理解する。 生活習慣病を予防するために、何を改善すればよいか考えてみる。		2	○	○	○	
		自分に合った正しい食習慣～食事と健康～	健康のため、食事ではどのようなことに気を付けるべきか知る。 正しい食習慣が必要な理由について考える。		2	○	○	○	
	7	運動習慣を身につけよう～健康と運動・休養・睡眠～	運動は、私たちの健康にどのような効果をもたらすのか考える。 疲労に対して、どのような休養をとるべきか考える。		2	○	○	○	
		がんを予防し、早期発見で治す時代へ～がんの発生と予防～	がん医療がどのように進化しているのか知る。 がんの予防のために、若いときから注意すべき事が何か考える。		2	○	○	○	
	2	8	喫煙はまわりの人の健康にも影響する～喫煙と健康～		喫煙・受動喫煙は、健康にどのような影響を与えるのか理解する。 20歳未満の者の喫煙対策が厳しくなっている理由について考えてみる。	2	○	○	○

2	9	「酒は百薬の長」といわれるが～飲酒と健康～	飲酒が、健康にどのような影響を与えるのか理解する。特に飲酒を避けなければならないのは、どのような場面か考えてみる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期考査</li> <li>・レポート</li> <li>・課題</li> <li>・発問評価</li> <li>・グループワーク、ペアワークの状況</li> </ul>	2	○	○	○		
		やめられない薬物依存のこわさ～薬物乱用とその防止～	薬物を一度でも使用することが、なぜだめなのか理解する。薬物と絶対に関わらないために、どのような行動を取ればよいか考える。		3	○	○	○		
	10	脳は体全体をコントロールする司令部～脳と神経の働き～	脳が、人の体に対してどのような働きをしているのか理解する。自律神経系とホルモンは、体をどのように調節しているのか理解する。		2	○	○	○		
		人は無意識に心の調和をはかろうとする～欲求不満と適応機制～	欲求不満や葛藤は、どのような状況で生じるのか考えてみる。欲求不満や葛藤に、どのように適応すればよいか考えてみる。		2	○	○	○		
	11	心の不調はだれにでも起こる～心の健康と精神疾患～	心が健康な状態とはどのような状態なのか、考えてみる。心の不調と体の不調には、どのような関係性があるか理解する。		3	○	○	○		
		精神疾患は早期発見・治療が重要～精神疾患の予防と回復のために～	心の健康を保つために、何を心がければ良いか、考えてみる。心身の不調から回復するためには、どのような行動を取れば良いか、考えてみる。		2	○	○	○		
	12	交通事故は被害者にも加害者にもなりうる～交通事故と安全の確保～	現在の交通事故には、どのような特徴・原因があるのか理解する。交通事故の際、加害者にはどのような責任が生じるのか理解する。		2	○	○	○		
		自助・互助・公助で備える～安全・安心な社会づくり～	安全に暮らすためにどのような行動をとればよいか、考えてみる。安全な社会づくりのために、何がこなわれているか知る。		2	○	○	○		
	3	1	まずは反応の確認と呼吸の観察～適切な応急手当の手順～		倒れている人を発見した時に、まず何をすればよいか、その手順を知る。応急手当の観察はどのような手順で行えばよいか理解する。	実 技	2	○	○	○
		2	救命率を高める胸骨圧迫とAED～心肺蘇生法の実践～		心肺蘇生法はどんな時に必要か理解する。心肺蘇生法の際の注意点について理解する。		2	○	○	○
3		症状に応じた手当～日常的な応急手当～	応急手当をしたあとは、どのような注意が必要か理解する。熱中症にならないために、何を心がければよいか理解する。	2	○		○	○		