

令和6年度

保健体育科（1年保健）

北海道穂別高等学校

シラバス

科目名	保健	履修学年	1 学年（ <u>必修</u> ・選択）
教科担任	長岡 弥生	単位数	1 単位
教科書名	現代高等保健体育（大修館）	副教材	現代高等保健体育ノート（大修館）
教科目標	体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を育成することを目指す。		
科目目標	保健の見方・考え方を働かせ、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯を通じて人々が自らの健康や環境を適切に管理し、改善していくための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。		
学習方法	授業で使用するワークシート、学習ノート等の提出が求められます。 授業で設定する課題解決に向けて努力することが求められます。		

科目全体の評価の観点及び方法

評価の観点		主な評価方法
① 知識・技能	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とともに、技能を身に付けるようにする。 (評価の割合 3 割)	授業態度 小テスト 実技テスト ワークシート
②思考・判断・表現	健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。 (評価の割合 4 割)	授業態度 ワークシート その他
③主体的に学習に取り組む態度	生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う (評価の割合 3 割)	授業態度 その他

単 元	(1) 現代社会と健康 (予定時数 25)
主な学習内容（活動）	(ア) 健康の考え方 (イ) 現代の感染症とその予防 (ウ) 生活習慣病などの予防と回復 (エ) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 (オ) 精神疾患の予防と回復
評価の観点と評価方法	① (ア) 健康の考え方 ⑦国民の健康課題 国民の健康課題について、我が国の死亡率、受療率、平均寿命、健康寿命など各種の指標や疾病構造の変化を通して理解している。 ④健康の考え方と成り立ち 健康水準の向上、疾病構造の変化に伴い、個人や集団の健康についての考え方も変化してきていることについて理解している。 ⑤健康の保持増進のための適切な意志決定や行動選択と環境づくり 健康を保持増進するには、ヘルスプロモーションの考え方に基づき、適切な意思決定や行動選択により、疾病等のリスクを軽減することを含め、自らの健康を適切に管理することが必要であるとともに、環境づくりが重要であることを理解している。 【観察・ワークシート】 (イ) 現代の感染症とその予防 感染症は、時代や地域によって自然環境や社会環境の影響を受け、発生や流行に違いが見られることを理解している。その際、交通網の発達により短時間で広がりやすくなっていること、また、新たな病原体の出現、感染症に対する社会の意識の変化等によって、腸管出血性大腸菌(O157等)感染症、結核などの新興感染症や再興感染症の発生や流行が見られることを理解している。また、感染症のリスクを軽減し予防するには、衛生的な環境の整備や検疫、正しい情報の発信、予防接種の普及など社会的な対策とともに、それらを前提とした個人の取組が必要であることを理解している。その際、エイズ及び性感染症についても、その原因、及び予防のための個人の行動選択や社会の対策について理解している。 【観察・ワークシート】 (ウ) 生活習慣病などの予防と回復 生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた健康的な生活を続けることが必要であること、定期的な健康診断やがん検診などを受診することが必要であることを理解している。また、生活習慣病などの予防と回復には、個人の取組とともに、健康診断やがん検診の普及、正しい情報の発信など社会的な対策が必要であることを理解している。 【観察・ワークシート】 (エ) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 ⑦喫煙、飲酒と健康 喫煙や飲酒は、生活習慣病などの要因となり心身の健康を損ねることを理解している。また、喫煙や飲酒による健康課題を防止するには、正しい知識の普及、健全な価値観の育成などの個人への働きかけ、及び法的な整備も含めた社会環境への適切な対策が必要であることを理解している。

	①薬物乱用と健康 コカイン，MDMA などの麻薬，覚醒剤，大麻，など，薬物の乱用は，心身の健康，社会の安全などに対して深刻な影響を及ぼすことから，決して行ってはならないことを理解している。また，薬物乱用を防止するには，正しい知識の普及，健全な価値観や規範意識の育成などの個人への働きかけ，及び法的な規制や行政的な対応など社会環境への対策が必要であることを理解している。 【観察・ワークシート】 (オ) 精神疾患の予防と回復 ⑦精神疾患の特徴 精神疾患は，精神機能の基盤となる心理的，生物的，または社会的な機能の障害などが原因となり，認知，情動，行動などの不調により，精神活動が不全になった状態であることを理解している。 ⑧精神疾患への対処 精神疾患の予防と回復には，身体 の健康と同じく，適切な運動，食事，休養及び睡眠など，調和のとれた生活を実践すること，早期に心身の不調に気付くこと，心身に起こった反応については体ほぐしの運動などのリラクセーションの方法でストレスを緩和することなどが重要であることを理解している。 【観察・ワークシート】 ② 現代社会と健康について，課題を発見し健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに，それらを表現している。 【ワークシート】 ③ 健康の考え方についての学習に主体的に取り組もうとしている。 【観察】
--	--

単 元	(2) 安全な社会生活 (予定時数 10)
主な学習内容 (活動)	ア 安全な社会づくり イ 応急手当
評価の観点と評価方法	① (ア) 安全な社会づくり ㊦事故の現状と発生要因 事故は、地域、職場、家庭、学校など様々な場面において発生していること、事故の発生には、周りの状況の把握及び判断、行動や心理などの人的要因、気象条件、施設・設備、車両、法令、制度、情報体制などの環境要因などが関連していることを理解している。 ㊦安全な社会の形成 事故を防止したり事故の発生に伴う傷害等を軽減したりすることを目指す安全な社会の形成には、交通安全、防災、防犯などを取り上げて、法的な整備などの環境の整備、環境や状況に応じた適切な行動などの個人の取組、及び地域の連携などが必要であることを理解している。 ㊦交通安全 交通事故を防止するには、自他の生命を尊重するとともに、自分自身の心身の状態や周りの環境、車両の特性などを把握すること、及び個人の適切な行動、交通環境の整備が必要であることを理解している。また、交通事故には補償をはじめとする法的責任などが生じることを理解している。 【観察・ワークシート】 (イ) 応急手当 ㊦応急手当の意義 適切な応急手当は、傷害や疾病の悪化を防いだり、傷病者の苦痛を緩和したりすることを理解している。 ㊦日常的な応急手当 日常生活で起こる傷害や、熱中症などの疾病の際には、それに応じた体位の確保・止血・固定などの基本的な応急手当の方法や手順があることを、実習を通して理解し、応急手当についての技能を身に付けている。 ㊦心肺蘇生法 心肺停止状態においては、急速に回復の可能性が失われつつあり、速やかな気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫、AED（自動体外式除細動器）の使用などが必要であること、及び方法や手順について、実習を通して理解し、AEDなどを用いて心肺蘇生法についての技能を身に付けている。 【観察・ワークシート】 ② 安全な社会生活に関わる事象や情報から課題を発見し、自他や社会の危険の予測を基に、危険を回避したり、傷害の悪化を防止したりする方法を選択し、安全な社会の実現に向けてそれらを説明している。 【ワークシート】 ③ 安全な社会生活についての学習に主体的に取り組もうとしている。 【観察】