

学年	コース	教科	科目	類型	必・選	単位数
1	SF	保健体育	保健	全	必	1

#### 講座のねらい

今、私達が暮らす社会はとても豊かになりましたが、生活習慣病や薬物、また心の問題など、健康に関わる問題は少なくありません。時代の流れの中で、健康に対する考え方や、健康の為に人や社会に望まれる事も変化してきました。1年生では、現代の健康問題や、新しい時代の健康のあり方について学び、健康的な生活習慣を身につけたり、健康に好ましい環境を作るための知識と能力を高める事をねらいとしています。

#### 使用教材及び問題集

教科書・・・現代保健体育 (大修館書店)  
副教材・・・現代保健ノート

#### 授業の内容と進め方

教科書を中心に單元ごとにプリントも利用しながら、進めていきます。  
補助教材として、ビデオの視聴も取り入れ、学習内容が身近に感じられ、実生活に役立てられるようにします。

#### 講座の到達目標

個人及び社会生活における健康や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ます。

#### 評価の観点・テスト・課題など

各学期末に期末考査を実施します。評価はテストだけではなく、提出物・出欠状況・授業態度等も評価します。

#### 備考

保健の授業としての補習は行いません。

## 授業の計画

### 1 学期 学習計画および学習内容

#### I 単元 現代社会と健康

- ① 私達の健康のすがた
- ② 健康のとらえ方
- ③ 健康と意思決定・行動選択
- ④ 健康に関する環境づくり
- ⑤ 生活習慣病とその予防
- ⑥ 食事と健康
- ⑦ 運動と健康
- ⑧ 休養・睡眠と健康
- ⑨ 喫煙と健康
- ⑩ 飲酒と健康

### 2 学期 学習計画および学習内容

- ⑪ 薬物乱用と健康
- ⑫ 現代の感染症
- ⑬ 感染症の予防
- ⑭ 性感染症・エイズとその予防
- ⑮ 欲求と適応機制
- ⑯ 心身相関とストレス
- ⑰ ストレスへの対処
- ⑱ 心の健康と自己実現

### 3 学期 学習計画および学習内容

- ⑲ 交通事故の現状と要因
- ⑳ 交通社会における運転者の資質と責任
- 21) 安全な交通社会づくり
- 22) 応急手当の意義とその基本
- 23) 心肺蘇生法
- 24) 日常的な応急手当