

令和5年度県立宜野座高等学校「保健」シラバス（1学年）

1 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育てる

2 到達目標

- 1 健康の保持増進のためには自分自身の生活行動を選択実践することや、そのための環境を改善する努力が大切なことを理解する。
- 2 我が国の保健医療制度について理解し生涯を通じた健康課題に対応できる能力を身につける。
- 3 健康と環境や食品、労働についての関わりを理解し適切な判断力や対応能力を身につける。

3 「保健」の単位数について

| | | |
|----|----|---|
| 学年 | 1年 | 計 |
| 単位 | 1 | 1 |

「保健」は1年間に35時間行います。クラス毎に授業は行いません。

4 年間指導計画表（1年生）

| 学期 | 1学期 | | | | 2学期 | | | | 3学期 | | | |
|----|---|---|--|---|--|----|----|----|---------|---|---|--|
| 月 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | |
| | 現代社会と健康 | | | | | | | | 安全な社会生活 | | | |
| 保健 | 健康の考え方と成り立ち(1) 私たちの健康のすがた(2) 生活習慣病の予防と回復(2) | がんの原因と予防(2) がんの治療と回復(2) 運動と健康(1) 食事と健康(1) 休養・睡眠と健康(1) | 喫煙と健康(1) 飲酒と健康(1) 薬物乱用と健康(2) 精神疾患の特徴(1) 精神疾患の予防(1) 精神疾患からの回復(2) | | 現代の感染症(1) 感染症の予防(1) 性感染症・エイズとその予防(2) 健康に関する意思決定・行動選択(2) 健康に関する環境づくり(1) | | | | | 事故の現状と発生要因(2) 安全な社会の形成(1) 交通における安全(1) 応急手当の意義とその基本(1) 日常的な応急手当(1) 心肺蘇生法(2) | | |

5 評価について

保健の評価は「知識・技能」「思考・判断・表現力」「主体的に学習に向かう態度」の3観点の内容をもとに、各領域ごとに日頃の授業の中で下にまとめた評価の方法で評価を行い、「成績」の資料とします。

| 評価の観点および内容 | | 評価方法 |
|------------------------|---|---|
| 知識・技能 (100%) | ・健康を維持するために必要なことについて関心を持っているか。 | 定期考査 ワークシート記入状況 提出物(レポート) |
| 思考・判断・表現力 (100%) | ・自分のこれまでの体験や資料などをもとに、学習する課題の設定や解決の方法を考え判断しているか。 | 提出物 新聞作成及び発表 |
| 主体的に学習に向かう態度 (100%) | ・個人生活や社会生活の健康や安全について、課題解決に役立つ知識を身につけているか ・適切な生活行動を選び、行動することや環境を改善していく努力が大切であることを理解しているか。 ・仲間と協力して資料を集め、積極的に意見交換しているか。 | 新聞作成 授業場面での参加の仕方 や意欲・態度の観察 ペア活動・グループ活動 |

6 学習の留意点

- ・テスト点だけでなく、観点別に評価しますので、日頃の学習態度等しっかり頑張りましょう。
- ・クラス毎に授業を行います。
- ・意欲的、自主的に取り組みましょう。
- ・単位保留の場合は「追試と課題」があります、単位修得を目指しましょう。

7 保健学習の学び方

保健の授業のねらい



保健学習は健康にかかわる実践力を育てます

知識を習得するだけでなく、実際の健康を守ることに直接結びつくような内容にします。

<何を学ぶのか？>

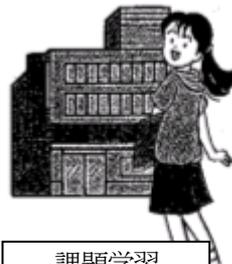
- ① 「健康水準」「生活習慣病」「ストレス」「飲酒や喫煙」「薬物・医薬品」「環境」など生活の中での危険因子を理解し適切な意志決定と行動選択を学ぶ。
- ② 「応急処置」「心肺蘇生法」では実習を通して正しい処置方法を身につける。→ **実習**
- ③ 問題意識を強くもつために、「課題学習」「ブレイストーミング」「ダイバート」「ロールプレイング（役割演技）」、コンピューターを活用した学習方法なども取り入れていきます。



ロールプレイング



ダイバート



課題学習



コンピューターの活用

8 使用教科書

- 現代高等保健体育 大修館書店
- 現代高等保健体育ノート 大修館書店

令和5年度県立宜野座高等学校「保健」シラバス（2学年）

1 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育てる

2 到達目標

- 1 健康の保持増進のためには自分自身の生活行動を選択実践することや、そのための環境を改善する努力が大切なことを理解する。
- 2 我が国の保健医療制度について理解し生涯を通じた健康課題に対応できる能力を身につける。
- 3 健康と環境や食品、労働についての関わりを理解し適切な判断力や対応能力を身につける。

3 「保健」の単位数について

| | | |
|----|----|---|
| 学年 | 2年 | 計 |
| 単位 | 1 | 1 |

「保健」は1年間に35時間行います。クラス毎に授業は行いません。

4 年間指導計画表（1年生）

| 学期 | 1学期 | | | | 2学期 | | | | 3学期 | | |
|----|---|--|---|---|---|----|----|----|-------------|---|---|
| 月 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 |
| 保健 | 生涯を通じる健康 | | | | | | | | 健康を支える環境づくり | | |
| | ライフステージと健康(1) 思春期と健康(2) 性意識と性行動の選択(3) | 妊娠・出産と健康(4) 避妊法と人工妊娠中絶(5) 結婚生活と健康(6) 中高年期と健康(7) | 働くことと健康(8) 労働災害と健康(9) 健康的な職業生活(10) 大気汚染と健康(1) 水質汚濁、土壌汚染と健康(2) | 環境と健康にかかわる対策(3) ゴミ処理と上下水道の整備(4) 食品の安全性(5) 食品衛生にかかわる活動(6) 保健サービスとその活用(7) | 医療サービスとその活用(8) 医薬品の制度とその活用(9) さまざまな保健活動や社会的対策(10) 健康に関する環境づくりと社会参加(11) | | | | | | |

5 評価について

保健の評価は「知識・技能」「思考・判断・表現力」「主体的に学習に向かう態度」の3観点の内容をもとに、各領域ごとに日頃の授業の中で下にまとめた評価の方法で評価を行い、「成績」の資料とします。

| 評価の観点および内容 | | 評価方法 |
|------------------------|---|---|
| 知識・技能 (100%) | ・健康を維持するために必要なことについて関心を持っているか。 | 定期考査 ワークシート記入状況 提出物(レポート) |
| 思考・判断・表現力 (100%) | ・自分のこれまでの体験や資料などをもとに、学習する課題の設定や解決の方法を考え判断しているか。 | 提出物 新聞作成及び発表 |
| 主体的に学習に向かう態度 (100%) | ・個人生活や社会生活の健康や安全について、課題解決に役立つ知識を身につけているか ・適切な生活行動を選び、行動することや環境を改善していく努力が大切であることを理解しているか。 ・仲間と協力して資料を集め、積極的に意見交換しているか。 | 新聞作成 授業場面での参加の仕方 や意欲・態度の観察 ペア活動・グループ活動 |

6 学習の留意点

- ・テスト点だけでなく、観点別に評価しますので、日頃の学習態度等しっかり頑張りましょう。
- ・クラス毎に授業を行います。
- ・意欲的、自主的に取り組みましょう。
- ・単位保留の場合は「追試と課題」があります、単位修得を目指しましょう。

7 保健学習の学び方

保健の授業のねらい



保健学習は健康にかかわる実践力を育てます

知識を習得するだけでなく、実際の健康を守ることに直接結びつくような内容にします。

<何を学ぶのか？>

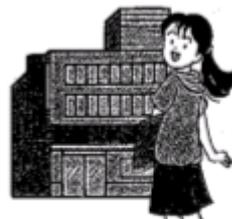
- ① 「健康水準」「生活習慣病」「ストレス」「飲酒や喫煙」「薬物・医薬品」「環境」など生活の中での危険因子を理解し適切な意志決定と行動選択を学ぶ。
- ② 「応急処置」「心肺蘇生法」では実習を通して正しい処置方法を身につける。→ **実習**
- ③ 問題意識を強くもつために、「課題学習」「ブレイストーミング」「ディベート」「ロールプレイング（役割演技）」、コンピューターを活用した学習方法なども取り入れていきます。



ロールプレイング



ディベート



課題学習



コンピューターの活用

8 使用教科書

- 最新高等保健体育 大修館書店
- 最新高等保健体育ノート 大修館書店

学習計画(保健1年)

| 学期 | 月 | 単元 | 項目・考査等 | 学習目標・学習内容 | 留意点 |
|-----|----|----------------------------|---|--|---------------------------------|
| 一学期 | 4 | 現 | オリエンテーション 1 健康の考え方と成り立ち 2 私たちの健康のすがた | さまざまな健康の考え方について例をあげて説明できる。 ・健康水準の変化とその背景について学ぶ ・現在の健康問題について学ぶ。 | 健康についての学び方を考えよう。 |
| | 5 | | 3 生活習慣病の予防と回復 4 がんの原因と予防 5 がんの治療と回復 | ・生活習慣病の種類と要因、浮いて学ぶ ・おもな治療法や緩和ケア、がん検診の普及サービスなど社会的な対策について学ぶ | 適切な生活習慣とはどういうことなのか知ろう。 |
| | 6 | | <u>一学期期末考査</u> 6 運動と健康 7 食事と健康 | 生活習慣病の予防と回復について個人的な取り組みや社会的な対策について説明できる。 ・健康と運動、・食事と健康、健康と休養のそれぞれの関係について学ぶ。 | 生活習慣と喫煙の是非を考えよう。 |
| | 7 | | 8 休養・睡眠と健康 | ・定期的な健康診断の受診の普及について理解する。 | 自分の体質を知ろう。 |
| | 8 | | <u>夏期休業</u> | | |
| 二学期 | 9 | 代 社 会 と 健 康 | 9 喫煙と健康 10 飲酒と健康 11 薬物乱用と健康 | 生活習慣病との要因について学ぶ ・喫煙の健康への影響や対策を話し合う ・飲酒の健康への影響や対策を実習する (受動喫煙やアルコール依存症) | 薬物に手を出さない為に。 |
| | 10 | | 12 精神疾患の特徴 13 精神疾患の予防 14 精神疾患からの回復 | ・薬物乱用の正しい理解と行動選択ができる。 ・薬物乱用の影響と社会問題を考える ・精神疾患の正しい知識や対処法などを学ぶ | 精神疾患について考える。 |
| | 11 | | 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 <u>二学期期末考査</u> | 感染症について正しい知識を学ぶ ・感染症の現状と予防対策を調べる ・エイズの課題と対策を調べ発表する ・新たな感染症問題と対策を学ぶ | これまでの感染症及び性感染症と新しい感染症の予防法等を考える。 |
| | 12 | | 15 健康に関する意思決定・行動選択 16 健康に関する環境づくり | 心身相関とストレスの対処法について学び自己実現に向けて努力できる。 ・心身相関とストレスの対処法を学ぶ ・自己実現と心の健康の関係を学ぶ | 自己実現について考えよう。 |
| 三学期 | 1 | | <u>冬季休業</u> 17 事故の現状と発生要因 18 安全な社会形成 | 交通社会の知識や責任を理解できる。 ・交通事故の現状と交通社会の一員としての自覚と責任を学ぶ | 交通事故の現状と責任を調べる。 |
| | 2 | | 19 交通における安全 20 応急手当の意義とその基本 21 日常的な応急手当 <u>三学期期末考査</u> | 生命の尊厳について学び、救急法・心肺蘇生法を通じて正しい処置ができる。 ・心肺蘇生法や日常的な応急手当の方法を習し正確な処置ができる | 実習等を通して正しい処置方法を学ぶ 実習 |
| | 3 | | 心肺蘇生法 | | |

学習計画(保健2年)

| 学期 | 月 | 単元 | 項目・考査等 | 学習目標・学習内容 | 留意点 |
|-----|----|----------|---|--|--|
| 一学期 | 4 | 生涯を通じる健康 | オリエンテーション ライフステージと健康 思春期と健康 | ・年齢とともに変化する心や体、社会的役割を学び、思春期から中高年期までの健康にかかわる事柄について学ぶ。 | 思春期の特徴や正しい性知識を身につける。 |
| | 5 | | 性意識と性行動の選択 妊娠・出産と健康 | ・思春期における体の発達の特徴や行動面、心理面の特徴が説明できるようになる。 ・性意識の男女差や結婚生活について学ぶ ・妊娠出産の喜びやメカニズムについて学ぶ | 妊娠のメカニズムや出産について調べる。 |
| | 6 | | 避妊法と人工妊娠中絶 結婚生活と健康 | ・妊娠・出産の過程が説明でき、本人はもちろん周囲の人の留意点を学ぶ。 ・人工妊娠中絶の条件や心身に及ぼす影響について考える。 | 避妊具の取り扱い等について実習を行う。 |
| | 7 | | <u>一学期期末考査</u> 中高年期と健康 | ・加齢ともなう心身の変化について理解し、高齢社会に必要な取組について学ぶ。 | 健康寿命を延ばす為の取組について調べる。 |
| | 8 | | <u>夏期休業</u> | | |
| 二学期 | 9 | 社会生活と健康 | 働くことと健康 労働災害と健康 健康的な職業生活 | ・働くことの意義と健康のかかわりについて理解し、働く人の健康問題について学ぶ。 ・労働時における災害について理解し、労働災害を防止するために必要なことを学ぶ。 ・職場で行う健康に関する取組について理解し、余暇の必要性を学ぶ。 | 労働災害防止対策を調べる。 リラクゼーション大切さを調べる。 |
| | 10 | | 大気汚染と健康 水質汚濁、土壌汚染と健康 環境と健康にかかわる対策 ゴミ処理と上下水道の整備 食品の安全性 | ・人間の生活や産業活動は、自然環境を汚染し健康に影響を及ぼすこともあり、様々な対策が立てられている事を学ぶ。 ・大気汚染、水質汚濁、土壌汚染の起こり方や健康への影響原因物質その関係等を学ぶ ・上下水道の整備や問題点について学ぶ。 ・食品衛生に関する企業、行政の対策を学ぶ | 4大公害病のやインターネットでの課題学習。 上下水整備状況、食品衛生問題について調べる |
| | 11 | | 食品衛生にかかわる活動 保健サービスとその活用 医療サービスとその活用 | ・食品の安全性と対策、環境汚染の予防について学ぶ。 ・保健行政の役割を理解し、保健サービスについて学ぶ。 | 地域行政の取組について調べる。 |
| | 12 | | <u>二学期期末考査</u> 医薬品の制度とその活用 | ・医薬品の正しい使用法を理解し、医薬品の安全性を守るための取組について調べる。 | 日本で起きた薬害について調べる。 |
| 三学期 | 1 | 健康 | <u>冬季休業</u> さまざまな保健活動や社会的対策 | ・国際機関、民間機関の保健活動について理解し、社会的対策について学ぶ。 | WHOなどの国際機関について調べる。 |
| | 2 | | 健康に関する環境づくりと社会参加 | ・健康保持増進のための環境づくりについて理解し、主体的に参加することで自他の健康づくりにつながることを学ぶ。 | ヘルスプロモーションの考え方を理解する。 |
| | 3 | | <u>三学期期末考査</u> | | |