

体 育 科	科目名	保 健	担当者	
履修学科	情報技術科・インエリア科・デザイン科・調理科			
履修学年	第 1 学年	履修単位	1 単位	
概要及び目標	・健康の保持増進の為の実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育て、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、改善していく資質や能力を育てる。			
評価基準 及び方法	・定期考査、小テスト、課題学習・新聞づくり、実習または提出物等を中心に、授業態度や出席状況などを総合的に評価する。			
使用教科書 及び教材	・教科書・・・(株)大修館書店「現代保健体育」 ・ノート・・・(株)大修館書店「現代保健ノート」			
その他留意点	・実験や実習も取り入れる。課題学習により、自分の意見を新聞にまとめ、発表できるようにする。			

学習計画

週	学習内容	備考
1	オリエンテーション	
2	私たちの健康考え方と成り立ち	
3	私たちの健康のすがた	
4	健康に関する意志決定・行動選択と環境づくり	
5	生活習慣病とその予防	
6	食事と健康	
7	運動・休養と健康	
8	喫煙と健康	
9	飲酒と健康	
10	薬物乱用と健康	
11	感染症とその予防	
12	性感染症・エイズとその予防	
13	欲求と適応機制	
14	心身の相関とストレス	
15	心の健康のために	
16	交通事故の現状と要因	
17	交通事故を防ぐために	
18	応急手当の意義とその基本	
19	日常的な応急手当	
20	心肺蘇生法の原理とおこない方	

