

教科名	保健体育	科目	保健	週授業時間	1 時間
-----	------	----	----	-------	------

1. 教科書および副教材・参考書

保健体育（大修館）

授業の目標および内容

中学生期は、心もからだも著しく発達する時期です。心やからだを健康に育てるため正しい知識を身につけるよう学習します。

けがの防止は、人的要因や環境要因などがかかわって発生すること。また、傷害の多くは安全な行動、環境の改善によって防止できることを理解させる。応急手当てを適切に行うことによって、傷害の悪化を防止することができることを実習を通して理解します。

健康な生活と病気の予防は、主体と環境の相互作用の下に成り立ち、疾病は主体の要因と環境の要因がかかわりあって発生することを理解します。健康の保持増進には、年齢、生活環境に応じた食事、運動、休養・睡眠の調和のとれた生活が必要であり、生活習慣の乱れは健康を損なう原因となることを理解します。

喫煙・飲酒・薬物乱用などの行為は心身にさまざまな影響を与え、健康を損なう原因になること、そのような行為には適切に対処する必要があることを理解します。

感染症は病原体が主な要因となって発生し、発生源をなくす、感染経路を遮断する、主体の抵抗力を高めることで予防できることを理解します。

個人の健康は密接な関連があり、相互に影響し合うこと、また、健康を保持増進するためには、保健・医療機関を有効に利用することがたいせつであることを理解します。

文化としてのスポーツは、自分たちの生活を維持し、より豊かな生活を営むための生涯スポーツの実践、またオリンピックに関連して、参加国や地域の多さから、オリンピックの影響力や役割の大きさについて理解します。

2. 試験について

	1 学期		2 学期		3 学期
定期試験	一次 なし	二次 7月	一次 なし	二次 1 2月	期末 3月
学力試験	第 1 回	なし	第 2 回	なし	第 3 回 なし

定期試験：試験時間は 30 分、各学期末試験を実施します。

3. 課題・補習について

なし

4. 評価の視点

筆記試験（100点満点）と授業態度・提出物を総合的に判断し、評価点とします。

授業計画

学期	単 元	学 習 内 容	備 考
1	けがの防止 文化としてのスポーツ	1. けがの原因と防止 2. 交通事故によるけがの防止 3. 犯罪被害の防止 4. 自然災害への備えと避難 5. 応急手当の基本 6. けがの応急手当 7. 心肺蘇生法 1. 生活を豊かにするスポーツ 2. 国際的スポーツ大会の役割 3. 人びとを結ぶスポーツ	
2	健康な生活と病気の予防	1. 健康を左右するもの 2. 運動と健康 3. 食事と健康 4. 休養・睡眠と健康 5. 生活習慣病とその予防 6. 喫煙と健康 7. 飲酒と健康 8. 薬物乱用と健康	
3	健康な生活と病気の予防	9. 感染症と病原体 10. 感染症の予防 11. 性感染症の予防 12. エイズの予防 13. 医薬品の正しい使い方 14. 医療・保健機関とその利用 15. 個人の健康を守る社会の取り組み	