

# 保健シラバス 高校2年

## 1. 学習の到達目標と評価の観点

| (科目)<br>保健 | 単位数                                                                                 | 学科・学年・学級 | 使用教科書と補助教材       |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------|
|            | 1 単位                                                                                | 第 2 学年   | ・高等学校保健体育(第一学習社) |
| 学習の到達目標    | ・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・能力を育成する。 |          |                  |
| 評価の観点      | 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。<br>＜主体性・多様性・協働性＞             |          |                  |
|            | 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。<br>＜思考力・判断力・表現力＞ |          |                  |
|            | 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。<br>＜知識・技能＞                           |          |                  |

### 【点数化が難しい課題については、観点別評価とする。】

- A：「十分満足できる」状況と判断されるもの・・・100%  
 B：「おおむね満足できる」状況と判断されるもの・・・80%  
 C：「努力を要する」状況と判断されるもの・・・60%  
 D：未提出，未実施・・・0%

## 2. 学習計画及び評価方法等

| 学期   | 単 元       | 学習のねらい                                            | 学習のポイント，使用教材等                               |
|------|-----------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1 学期 | ・バナナ      | ・多くの国民に食される果物のバナナに着目し、その栄養面と効果について学習し、活用できるようになる。 | ・栄養面と効果の理解とその実践                             |
|      | ・熱中症      | ・熱中症の症状と発症要因を理解し、発症しない環境づくりと対処法を身に付ける。            | ・熱中症警戒アラート<br>・WBGT<br>・熱中症の発症要因から対処法を導き出す。 |
|      | ・生涯を通じる健康 | ・生涯の各段階の健康課題を理解し、それに応じた                           | ・ライフステージ<br>・性の違い                           |

|             |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | <ul style="list-style-type: none"> <li>・アミノ酸</li> </ul>                                                        | <p>自己の健康管理や環境づくりができるようになる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アミノ酸に着目し、その様々な効果を理解し、活用できるようになる。</li> </ul>                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・体力アップアミノ酸</li> <li>・脂肪燃焼アミノ酸</li> <li>・免疫力アップアミノ酸</li> <li>・肌再生アミノ酸</li> <li>・脳機能活性アミノ酸</li> </ul>                                                                                                                                                                                  |
| 2<br>学<br>期 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠</li> <li>・血圧測定</li> <li>・ネンザ, 肉離れ, すねの痛み</li> <li>・テーピング</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠の仕組みと効果的な睡眠のとり方を理解し、実生活に生かせるようになる。</li> <li>・血圧の成り立ちとその意味を理解し、正確な血圧測定ができるようになる。</li> <li>・傷害の発生要因と仕組み、その対処方法を理解し、実践できるようになる。</li> <li>・テーピングが必要とされる場面とその部位、処方について理解し、実践できるようになる。</li> <li>・ホワイトテープによる足関節のテーピングの実習</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・レム睡眠</li> <li>・ノンレム睡眠</li> <li>・睡眠障害</li> <li>・時差ボケ</li> <li>・スタンフォード式最高の睡眠</li> <li>・ウインドケッセル説</li> <li>・コロトコフ音</li> <li>・内反捻挫、外反捻挫</li> <li>・肉離れ</li> <li>・シンスプリント</li> <li>・足関節のテーピングの実習と評価</li> <li>・ホワイトテープ2本</li> <li>・それぞれのテープの巻き方の主旨を理解して、他の部位のテーピングに応用できるようにする。</li> </ul> |
| 3<br>学<br>期 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・みかん</li> <li>・冷え性</li> </ul>                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・多くの国民に食される果物のみかんに着目し、その栄養面と効果について学習し、活用できるようになる。</li> <li>・冷え性の症状と発症要因を理解し、発症しない環境づくりと対処法を身に付ける。</li> </ul>                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養面と効果の理解とその実践</li> <li>・冷え症の発症要因から対処法を導き出す。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・加圧トレーニング</li> <li>・感染症</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・昨今着目されている加圧トレーニングの効果について理解し、実践できるようになる。</li> <li>・コロナをはじめとする感染症の発生要因とその症状を理解し、その対処方法について実践できるようになる。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーニングの効果とその理解と実践</li> <li>・感染症が発症する仕組みや、感染症の種類を知り、感染症の予防には適切な対策が必要であることについての理解を深める。</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 評価の観点及び内容                                                                                 |                                                                           |                                                                                                                                                        | 評価方法（具体例）                                                                                                                               |
| 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ことができる。<br>＜主体性・多様性・協働性＞             |                                                                           |                                                                                                                                                        | 授業への取り組み状況                                                                                                                              |
| 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ことができる。<br>＜思考力・判断力・表現力＞ |                                                                           |                                                                                                                                                        | 作成課題の提出                                                                                                                                 |
| 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、技能を身に付けることができる。<br>重要用語および関連事項を理解している。<br>＜知識・技能＞         |                                                                           |                                                                                                                                                        | 定期考査<br>実習                                                                                                                              |

### 【観点別評価】

#### 1. ノート提出の場合

- A：板書・パワーポ等で提示した内容だけでなく、説明した内容のメモが記載され、丁寧に記録されている。
- B：到達目標を達成している。
- C：最低限の板書内容の転記にとどまっている。
- D：未提出