授業計画

学年	区分	教科名	科目名	授業時間	対象
高校１年	必修	保健体育	保健	週１時間	高１全生徒
到達目標	**目的：生涯体育の土台をつくる** **（生涯を通じて健康・安全について学び続ける基礎を身につける）** **「わかって　できる　楽しい保健体育の授業」** ①明るく豊かな生活を営む態度を自ら育てる人になる ②生涯を見通し、地球規模（環境問題など）の視野に立って、健康問題の解決を展望できる“教養”を身につける ③保健体育の学力向上と、賢く強い女性の育成を目指す ●健康を獲得するための意思決定・行動選択の学び				
学習教材	教科書：保健体育　第一学習社 副教材：自主作成プリント教材				
クラス編成	クラス単位				
成績評価方法	前期・後期の期末考査、課題レポートなどを総合的に評価する。				

年間スケジュール

学期	学習内容	備考（指導方法など）
前期	o オンライン授業 「感染症とその予防」 「運動時の注意と応急手当」 「ウォーミング・アップとクーリング・ダウンとは？」 o 健康の考え方 　健康の考え方と私たちの課題	パワーポイントを使用したオンライン授業 （限定公開のYouTube） 自主作成プリント教材
	（前期中間試験　なし）	
	わが国の健康水準と病気の傾向 健康のための意志決定と行動選択	自主作成プリント教材
	前期期末試験	

学期	学習内容	備考（指導方法など）
後期	○健康の増進と病気の予防 　生活習慣病の予防 　食事・運動と健康、休養と睡眠 　喫煙・飲酒と健康、薬物乱用とその防止	自主作成プリント教材
	後期中間試験	
	感染症の予防 　がんの予防 o 精神の健康 　脳の働き、欲求不満と適応機制 　心身相関とストレス 　ストレスへの対策	自主作成プリント教材
	（後期期末試験　なし）	