

1 この科目の構成について

教科	保健体育	科目	体育	単位	2	単位
対象コース	全コース	コース	対象クラス	1	年	
使用教科書	なし					
使用副教材	なし					

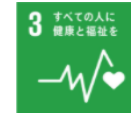
2 この科目の学習目標・学習方法について

学習目標：この科目を学習して何を身につけてほしいのか 各種運動の基本動作の習得と運動技能の向上を図る。また、安全と事故防止に注意し、お互いに協力し合って練習・競技・ゲームができるようにするとともに、体の調子を整え、体力の向上を図り、公正・協力・責任などの態度を育て、生涯にわたって運動に親しむ基礎をつくる。
学習方法：この科目を学校と家庭でどのように学習すればよいのか (1) 学校 ・平素から健康に留意し、体調を整え、運動ができる状態を保っておきましょう。 ・仲間と協力して体を動かすことで、運動技能の習得、体力の向上を目指しましょう。 ・安全に運動するために、先生の指示を良く聞き機敏に行動するように心がけましょう。 (2) 家庭 各競技における大会に関心を示し、マスメディアを活用することでよりハイレベルな技能を自分なりに取り入れてください。

3 この科目の評価規準と評価方法について

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に取り組む態度
評価規準 (内容のまとめごと)	運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習の仕方、運動を行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法を理解している。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとする。健康や安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとする。健康や安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。
評価方法	実技のテスト 授業態度	出席状況	授業態度 服装

4 この科目の学習計画について

年間学習計画：この科目でいつ・何を・どのように学ぶのか				評価の観点		
学期	月	学習の項目	学習の内容	知	思	主
1	4	・オリエンテーション  	・活動目標・年間計画を知り、授業の進め方を理解する。	●		
		・集団行動 1 姿勢 2 方向変換 3 集合、整とん、番号、解散 4 列の増減 5 開列 6 礼 	・集団行動の主な行動様式を身に付ける。 ・集団の約束や決まりを守って行動する。 ・機敏・的確に行動する。 ・互いに協力して自己責任を果す。 ・リーダーの指示に従って行動する。 ・安全に留意して行動できるようにする。	●	●	●
		・体づくり運動 1 腕立て伏せ 10回 2 腹筋 10回 3 背筋 10回 4 柔軟運動 5 馬飛び ※通年の準備運動で行います。 	・体づくり運動に対する関心や意欲を持って互いに協力して運動する。また、健康や安全に留意して運動する。 ・自分の体力や生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を工夫できるようにする。 ・自分の体力や生活に応じて、体力を合理的に高めるための運動ができるようになる。 ・体ほぐし運動の必要性や運動の行い方、心身への構成の仕方を理解し、知識を身につける。	●	●	●
	5	・新体力テスト 1 握力 2 立ち幅跳び 3 上体起こし 4 長座体前屈 5 反復横跳び 6 シヤトルラン 7 ハンドボール投げ 8 50m走 	・自分の体力・運動能力の現状を確かめるために実施する。 ・体力測定に意欲的に取り組み、進んで測定する。 ・測定の方法や測定の仕方を正しく理解する。 ・測定の結果を踏まえて、自己の能力を高めるよう努力する。 ※スポーツテストの結果を計算し、評価の参考にする。	●	●	●
	6	・バスケットボール	・競技特性、ルール、審判法を身につける。	●	●	●
2	7	1 ドリブル 2 パス 3 シュート 4 ゲーム 	・ドリブル、パス、レイアップシュート等、バスケットボールの技術を身につける。 ・ゲームによって各技能の確認をする。 ・実技試験・小テストを実施する。	●	●	●
	8	・ソフトボール 1 ピッチング 2 バッティング 3 ゲーム	・オーバースロー、サイドスローの技術を身につける。 ・1対1でキャッチボールをしながらゴロ、フライの補給の練習をする。 ・スタンダードモーションでピッチングの練習をする。 ・実技試験を実施する。	●	●	●

年間学習計画：この科目でいつ・何を・どのように学ぶのか				重視する評価の観点		
学期	月	学習の項目	学習の内容	知	思	主
2	9 10	・サッカー 1. パス 2. ドリブル 3. シュート 4. ゲーム 	・ゲーム中心に行い、ゲームを通して、ドリブル、キック、シュート等の基本技術を身につけさせるとともに、ゲームの進行や、審判法についても学びます。□ ・実技試験を行います。□	●	●	●
	11 12	・バレーボール 1. パス 2. スパイク 3. サーブ 4. ゲーム  	・競技特性、ルール、審判法を身につける。 ・オーバーハンドパス、アンダーハンドパスを連続でできる技能を身につける。 ・セッターとコミュニケーションを取り、スパイクを打つ。 ・実技試験を実施する。	●	●	●
3	1	・柔道 1. 受け身 2. 八方の崩し 3. 投げ技 	・柔道の特性に触れ安全に練習できるようにする。 ・相手の動きに応じた基本動作(崩し、体さばき、受け身)を習得し、攻防を展開できるようにする。	●	●	●
	2 3	・バドミントン 1. ラケットの握り方 2. サービス 3. フライト 4. 簡易ゲーム 	・競技特性、ルール、審判法を身につける。 ・展開の中でスペースを考えながらフライトの選択をし、確実にシャトルを捉える技能を身につける。 ・ゲームによって各技能の確認をする。 ・実技試験・小テストを実施する。	●	●	●

1 この科目の構成について

教科	保健体育	科目	体育	単位	2	単位
対象コース	全コース	コース	対象クラス	1	年	
使用教科書	なし					
使用副教材	なし					

2 この科目の学習目標・学習方法について

学習目標：この科目を学習して何を身につけてほしいのか

各種運動の基本動作の習得と運動技能の向上を図る。また、安全と事故防止に注意し、お互いに協力し合って練習・競技・ゲームができるようにするとともに、体の調子を整え、体力の向上を図り、公正・協力・責任などの態度を育て、生涯にわたって運動に親しむ基礎をつくる。

学習方法：この科目を学校と家庭でどのように学習すればよいのか

(1) 学校

- ・平素から健康に留意し、体調を整え、運動ができる状態を保っておきましょう。
- ・仲間と協力して体を動かすことで、運動技能の習得、体力の向上を目指しましょう。
- ・安全に運動するために、先生の指示を良く聞き機敏に行動するように心がけましょう。

(2) 家庭

各競技における大会に関心を示し、マスメディアを活用することでよりハイレベルな技能を自分なりに取り入れてください。

3 この科目の評価規準と評価方法について

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に取り組む態度
評価規準 (内容のまとめごと)	運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習の仕方、運動を行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法を理解している。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとする。健康や安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとする。健康や安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。
評価方法	実技のテスト 授業態度	出席状況	授業態度 服装

4 この科目の学習計画について

年間学習計画：この科目でいつ・何を・どのように学ぶのか				評価の観点		
学期	月	学習の項目	学習の内容	知	思	主
1	4	・オリエンテーション	・活動目標・年間計画を知り、授業の進め方を理解する。	●		
		・集団行動 1 姿勢 2 方向変換 3 集合、整とん、番号、解散 4 列の増減 5 開列 6 行進 7 礼  	・集団行動の主な行動様式を身に付ける。 ・集団の約束や決まりを守って行動する。 ・機敏・的確に行動する。 ・互いに協力して自己責任を果す。 ・リーダーの指示に従って行動する。 ・安全に留意して行動できるようにする。	●	●	●
		・体づくり運動 1 腕立て伏せ 10回 2 腹筋 10回 3 背筋 10回 4 柔軟運動 5 縄跳び ※通年の準備運動で行います。	・体づくり運動に対する関心や意欲を持って互いに協力して運動する。また、健康や安全に留意して運動する。 ・自分の体力や生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を工夫できるようにする。 ・自分の体力や生活に応じて、体力を合理的に高めるための運動ができるようにする。 ・体ほぐし運動の必要性や運動の行い方、心身への構成の仕方を理解し、知識を身につける。	●	●	●
	5 6	・新体力テスト 1 握力 2 立ち幅跳び 3 上体おこし 4 長座体前屈 5 反復横跳び 6 シャトルラン 7 ハンドボール投げ 8 50m走 	・自分の体力・運動能力の現状を確かめるために実施する。 ・体力測定に意欲的に取り組み、進んで測定する。 ・測定の方法や測定の仕方を正しく理解する。 ・測定の欠課を踏まえて、自己の能力を高めるよう努力する。 ※スポーツテストの結果を計算し、評価の参考にする。	●	●	●
2	6 7	・バドミントン 1 ラケットの握り方 2 サービス 3 フライト 3 簡易ゲーム 	・競技特性、ルール、審判法を身につける。 ・展開の中でスペースを考えながらフライトの選択をし、確実にシャトルを捉える技能を身につける。 ゲームによって各技能の確認をする。 ・実技試験を実施	●	●	●
	8 9	・ソフトボール 1 ピッチング 2 バッティング 3 ゲーム 	・オーバースロー、サイドスローの技術を身につける。 ・1対1でキャッチボールをしながら、ゴロ、フライの捕球練習をする。 ・スタンダードモーションでピッチングの練習をする。 ・実技試験を実施	●	●	●
		◎球技大会前には、できる範囲以内で、各競技の練習をします。				

年間学習計画：この科目でいつ・何を・どのように学ぶのか				重視する評価の観点		
学期	月	学習の項目	学習の内容	知	思	主
2	9 10	・ サッカー 1 パス 2 ドリブル 3 シュート 4 ゲーム 	・ ゲーム中心に行い、ゲームを通して、ドリブル、キック、シュート等の基本技術を身につけさせるとともに、ゲームの進行や、審判もできるようにする。□ ・ 実技試験を実施します。□	●	●	●
	10 11	・ バレーボール 1 パス 2 スパイク 3 サーブ 4 ゲーム 	・ 競技特性、ルール、審判法を身につける。 ・ オーバーハンドパス、アンダーハンドパスを連続でできる技能を身につける。 ・ セッターとコミュニケーションを取り、スパイクを打てるようにする。 ・ 実技試験を実施	●	●	●
	11 12	・ バスケットボール 1 シュート 2 パス 3 ドリブル 4 ディフェンス 	・ オーバーハンドパス、アンダーハンドパスの連続でできる技能を身につける。 ・ セッターとのコミュニケーションをとり、スパイクを打てるようにする。 ・ コンビネーションを理解し、複数の攻撃が組み立てられるようにする。 ・ ゲームに必要な審判や係の仕事覚え、自分たちでゲームを運営出来るようにする。 ・ 実技試験を実施	●	●	●
3	1 2 3	・ 現代的リズムダンス 	・ 基本的なステップを身につける。 ・ 軽快なリズムに合わせて全身を弾ませステップを踏み、リズムを捉えて軽快に踊る。 ・ グループごとに振付を考え、発表を行う。	●	●	●

1 この科目の構成について

教科	保健体育	科目	保健		単位	1	単位
対象コース	全コース	コース	対象クラス	1	年		
使用教科書	最新高等保健体育改訂版（大修館書店）						
使用副教材	なし						

2 この科目の学習目標・学習方法について

学習目標：この科目を学習して何を身につけてほしいのか 心と体を一体としてとらえ、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって計画的に運動に親しむ能力や資質を育てるとともに、健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かで活力のある生活を営む態度を身につける。 1, 健康に関する様々な知識を身につける。 2, 自分の身に置き換えて考え、体や心また生活状況と向き合い、より良くする方法を考える。 3, 2の方法がわかり実践できる。 4, 社会の一員として物事を捉え、自分に出来るや社会に求められることなどを考える。							
学習方法：この科目を学校と家庭でどのように学習すればよいのか (1) 学校 日常生活で起こることを授業内容と照らし合わせて考え、身の周りのことに関心を持つようにする。また疑問や関心を持ったことは積極的に質問したり、グループワークで友人と価値観を共有するなどしてさらなる興味につなげる。 (2) 家庭 情報機関（新聞、インターネットなど）を利用して、関心を持ったことや実際に起きている問題、またそれに関連する情報などについて調べ、より深い知識を得る。							

3 この科目の評価規準と評価方法について

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に取り組む態度
評価規準 （内容のまとめごと）	個人及び社会生活における健康・安全について、課題解決に役立つ知識や技能を身につけている。	個人及び社会生活における健康・安全について、課題解決に役立つ知識や技能を身につけている。	自己や他者の健康を優先し、健康の保持・増進や回復及び健康な社会づくりに関する学習活動に主体的に取り組む。
評価方法	定期考査	定期考査 出席状況 ノート	授業態度 課題提出

4 この科目の学習計画について

年間学習計画：この科目でいつ・何を・どのように学ぶのか				評価の観点		
学期	月	学習の項目	学習の内容	知	思	主
	4	オリエンテーション 1 単元 現代社会と健康 1 健康の考え方と成り立ち 2 私たちの健康のすがた 	ガイダンス ・多様な健康の考え方についての知識や概念を学び、他者との意見交流などを用いて自分にとっての健康観を深めさせる。	●		
	5	3 生活習慣病の予防と回復 4 がんの原因と予防 5 癌の治療と回復  	・がんの仕組み・原因・予防に関する知識を身につけ、治療は本人だけでなく周囲の協力も必要不可欠であること・社会で働きながら治療できることなどについて、がん患者の症例を用いて身近に感じてもらいながら知識を深める。	●	●	●
	6	6 運動と健康 7 食事と健康  	・日本では体力・運動能力は高校3年生をピークに減少に転じ、20～64歳の運動実施状況が他の国に比べて少ないという課題がある。このことについて体力・運動能力を維持する意義やなぜ20歳以降に維持しにくくなるのか、また運動時間を確保するための対策・工夫について話し合いながら学習する。	●	●	●
		8 休養・睡眠と健康 	・時代の流れによって疲労の種類が変化していること、またインターネットの普及などによる生活習慣の変化に注目し、睡眠不足は心身共に多くの悪影響があることを理解する。加え、その日から実行できる生活行動について考える。	●	●	●
		第2回定期考査				
	7	9 喫煙と健康 	・「喫煙者や周囲の人に起こる害」「故人の喫煙対策」「社会の喫煙対策」の3点について理解する。	●	●	●
	8	10 飲酒と健康	・薬物乱用による健康被害や社会的影響、乱用予防の対策について理解し、簡単に手に入ってしまう現状や乱用することで社会から孤立してしまうことなどを動画を用いて学習する。	●	●	●
	9	11 薬物乱用と健康 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 15 現代の感染症   	・主な精神疾患の性質や治療方法の知識を身につけ、治療が難しいこと、精神疾患は身近なものであること、であるのに差別や偏見が多く他者に相談しづらい社会情勢であることなどについて理解を深め、精神疾患の予防に関する対策や社会に求められることなどについて話し合いを通して考える。	●	●	●

年間学習計画：この科目でいつ・何を・どのように学ぶのか				重視する評価の観点		
学期	月	学習の項目	学習の内容	知	思	主
	10	1 6 感染症の予防	・最近流行したり話題になった感染症について調べ、時代や地域によって感染症の発生や流行に違いがあることを理解する。	●	●	●
	11	1 7 性感染症・エイズとその予防 1 性感染症を防ぐ 3 すべての人に健康と福祉を				
		第4回定期考査				
	12	1 8 健康に関する意思決定・行動選択 1 9 健康に関する環境づくり 11 気候変動に具体的な対策を 16 平和と公正をすべての人に	・日々の中で自身の生活行動について適切な意思決定の上で行動選択しているかを意識している場合は少ない。改めて自分の生活行動が適切であったか振り返り、行動選択には個人的要因と社会的要因の両方が影響していることを実感させる。	●	●	●
	1	2 単元 安全な社会生活 1 事故の現状と発生要因 2 安全な社会の形成 16 平和と公正をすべての人に				
	2	3 交通における安全 4 応急手当の意義とその基本				
	3	5 日常的な応急手当 6 心肺蘇生法 11 気候変動に具体的な対策を	・出血や捻挫、打撲、熱中症など日常的な症状についての手当や予防方法を学んだ後、怪我や事故があった場合を想定し学んだ知識を使って実際に手当が出来るかグループワークを通して技能評価をし合う。特に6においては正しい胸骨圧迫やAEDの使い方について学習し、知識と技能の習得を確実なものにする。	●	●	●