

1 この科目の構成について

教科	保健体育	科目	体育	単位	3	単位
対象コース	全	コース	対象クラス	2	年	1～7組
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 学 期	4	・オリエンテーション  ・集団行動 1 気をつけ、礼 2 方向変換 3 集合整列整頓 4 列の増減、開列 5 行進  ・体づくり運動 1 腕立て伏せ 2 腹筋 3 背筋 4 馬跳び 5 柔軟運動 通年で実施します。	・活動目標・年間計画を知り、授業の進め方を理解します。 ・集団行動の主な行動様式を身に付けます。 ・集団の約束や決まりを守って行動します。 ・機敏・的確に行動します。 ・互いに協力して自己責任を果たします。 ・リーダーの指示に従って行動します。 ・安全に留意して行動できるようにします。 ・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します。また、健康や安全に留意して運動します。 ・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します。 ・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、知識を身に付けます。	●	●	●
	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 シャトルラン 7 ハンドボール投げ 8 50m走 結果は評価の参考とします。	自分の体力・運動能力の現状を確かめるために実施するものです。 ・体力測定に意欲的に取り組み、すすんで測定してください。 ・測定の方法や測定の仕方を理解してください。 ・測定の結果を踏まえて、自己の能力を高めるよう努力してください。	●	●	●
	6	・バスケットボール 1 シュート 2 パス 3 ドリブル 4 ゲーム	・ドリブル、レイアップシュート、セットシュート等、バスケットの基本技術Ⅱを身につけます。 ・ゲームによって各技能の確認をします。 ・実技試験を行います。 ・審判法について確認をします。	●	●	●
	6	・ソフトボール 1 スロー&キャッチ 2 バッティング 3 ピッチング 4 ゲーム	・オーバースロー、サイドスローの技能を身につけます。 ・1対1でキャッチボールをしながらゴロ、フライの捕球を練習します。 ・スタンダードモーションでピッチングの練習をします。 ・ゲームによって各技能の確認をします。 ・実技試験を行います。 ・審判法について確認をします。	●	●	●
	7	・サッカー 1 ドリブル 2 パス 3 シュート 4 ゲーム	・ゲーム中心に行い、ドリブル、キック、シュートなどの基本技術Ⅱを身につけます。 ・ゲームの進行や審判法についても学びます。	●	●	●

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 学 期	8	・ テニス 1 ストローク	・ 状況に合わせたグリップを使い分け、ラリーが続けられるようにストロークを安定させます。 ・ 相手が打ちやすいところを狙ってラリーを楽しみます。簡易ゲームで戦略を確認します。	●	●	●
	9	2 サーブ 3 レシーブ 4 ゲーム				
	10	・ バレーボール 1 パス 2 レシーブ 3 アタック 4 ゲーム		●	●	●
	11	・ 柔道 1 受け身 2 八方の崩し 3 投げ技（崩し技）		●	●	●
3 学 期	12					
	1	・ バドミントン 1 グリップ	・ イースタングリップ、リストスタンド、サムアップを身につけ、動きの中で合った握り方を選択できるようにします。 ・ 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とらえる技能を身につけます。 ・ シングルスゲームを行います。・ 実技試験を行います。 ・ 審判法について確認をします。	●	●	●
	2	2 ストローク				
	3	3 ヘアピン 4 クリアー 5 スマッシュ 6 ゲーム				

1 この科目の構成について

教科	保健体育	科目	体育		単位	3	単位
対象コース	全	コース	対象クラス	2	年	1～7組	
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 学 期	4	・オリエンテーション ・集団行動 道徳 1 姿勢 2 方向転換 3 集合、整とん、番号、解散 4 列の増減 5 開列 6 行進 7 礼 ・体づくり運動 3 すべての人に健康と福祉を 1 腕立て伏せ 2 腹筋 3 背筋 4 柔軟運動 5 縄跳び、大縄跳び	・活動目標・年間計画を知り、授業の進め方を理解します。 ・集団行動の主な行動様式を身に付けます。 ・集団の約束や決まりを守って行動します。 ・機敏・的確に行動します。 ・互いに協力して自己責任を果たします。 ・リーダーの指示に従って行動します。 ・安全に留意して行動できるようにします。 ・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します。また、健康や安全に留意して運動します。 ・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します。 ・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します。	●	●	●
	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 シャトルラン 7 ハンドボール投げ 8 50m走 ※新体力テストの結果を計算し、評価の参考にします。	・自分の体力、運動能力の現状を確かめるために実施するものです。 ・体力測定に意欲的に取り組み、すすんで測定してください。 ・測定の方法や測定の仕方を理解してください。 ・測定の結果を踏まえて、自己の能力を高めるよう努力してください。	●	●	●
	6	・バドミントン 1 ラケットの握り方 2 サービス 3 ストローク 4 スマッシュ 5 簡易ゲーム	・競技特性、ルール、審判法を身につけます。 ・展開の中でスペースを考えながらフライングの選択をし、確実にシャトルをとらえる技能を身につけます。 ・ゲームによって各技能の確認をします。 ・実技試験・小テストを行います。	●	●	●
	6	・サッカー 1 ドリブル 2 シュート 3 ゲーム ・タグラグビー 雨天時に体育館で行います	・インサイド、アウトサイドなど、場面にに応じて自在にドリブルができるようにします。 ・正確なシュートができるようにします。 ・ゲームによって、個人技能や、集団による技能戦術を高めるようにします。 ・ゲームに必要な審判や係の仕事を覚え、自分たちでゲームを運営できるようにします。 ・実技試験を行います。	●	●	●
	7					

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 学 期	8	・ ソフトボール 1 スローイング 2 キャッチング	・ オーバースロー、サイドスローの技術を身につけます。	●	●	●
	9	3 ピッチング 4 ゲーム	・ 1対1でキャッチボールをしながらゴロ、フライの捕球を練習します。 ・ スタンダードモーションでピッチングの練習をします。 ・ ゲームによって各技能の確認をします。			
	10		・ 実技試験を行います。			
		・ バレーボール 1 パス 2 スパイク 3 サービス 4 ゲーム	・ 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術を身につけます。 ・ スパイクの技術を身につけます。 ・ オーバー、アンダー、フローターの技術を身につけます。 ・ 実技試験を行います。	●	●	●
	11	・ バスケットボール 1 シュート 2 パス	・ ドリブル、パス、レイアップシュート等の基本技術を身につけます。 ・ ゲームによって各技能の確認をします。	●	●	●
	12	3 ドリブル 4 ゲーム	・ 実技試験を行います。			
3 学 期	1					
	2					
	3	・ 創作ダンス	・ グループごとに振り付けを考え、発表します。	●	●	●

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	対象クラス	2	年	1～6組	
使用教科書	現代高等保健体育(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
1 学期	4	オリエンテーション 道徳	ガイダンス			
	5	2単元 生涯を通じる健康 ○ライフステージと健康 ○思春期と健康 ○性意識と性行動の選択 ・グループ討議 3 すべての人に健康と福祉を	・思春期における心身の発達や健康課題について特に性的成熟に伴い、心身面、行動面が変化することを理解できるよう学習します。また、これらの変化に対応して、異性を尊重する態度が必要であることや性に関する情報への対処など適切な意志決定や行動選択が必要であることを学習します。	●	●	●
	6	○妊娠・出産と健康 ○避妊法と人工妊娠中絶 ○結婚生活と健康	・健康的な結婚生活について、心身の発達や健康状態など保健の立場から理解し、受精・妊娠・出産とそれに伴う健康問題について理解できるとともに、家族計画の意義や人工妊娠中絶の心身への影響などについても学習します。	●	●	●
	7	2回考査 ○中高年期と健康 5 ジェンダー平等を	・ノート確認 ・加齢に伴い、心身が変化することを形態面及び、機能面から理解し、若いときから適正な体重・血圧などに関心を持ち、適切な健康習慣の保ち方などを学習します。また、加齢に伴う心身の変化と向き合い、受け入れていくこと、家族や親しい友人と良好な関係を保つこと、生き甲斐を持つこと、地域の社会的交流及び支援などの心理的、社会的要因が関わっていることを学習します。	●	●	●
	8	○働くことと健康 ○労働災害と健康	・職業病や労働災害は、作業形態や作業環境の変化に伴いその質や量に変化してきたことを学習します。また、職場においては、事故、災害を防止するための安全管理と、働く人の健康管理が必要であることについて学習します。働く人の健康保持増進は、職場の安全管理や健康管理と共に、心身両面にわたる総合的、積極的な対策の推進が図られることで成り立つことを学習し、さらに、この対策では、ストレスに対する気付きへの援助、リラクゼーションの指導などメンタルヘルスケアが重要視されていることも学習します。また、働く人の日常生活においては、積極的に余暇を活用するなどして生活の質の向上を図ることなどで健康の保持増進を図っていくことが重要であることを学習します。	●	●	●
2 学期	9	○健康的な職業生活				
	10	3単元 社会生活と健康 ○大気汚染と健康 ○水質汚濁、土壌汚染と健康 6 安全な水とトイレを世界中に 14 海の豊かさを守ろう 15 陸の豊かさを守ろう	・人間の生活や産業活動に伴う大気汚染、水質汚濁土壌汚染などは人々の健康に影響を及ぼしたり被害をもたらすことがあり、健康への影響や被害を防止するためには、環境の汚染について、発生の防止及び改善の対策が必要であることを学習します。また、そのために環境基本法などの法律などが制定され、環境基準の設定、排出物の規制、監視体制の整備などの対策が講じられていることを学習します。	●	●	●
	11	第4回考査 ○環境と健康にかかわる対策 ○ごみの処理と上下水道の整備 ・グループ討議 ・プレゼンテーション	・ノート確認 ・上下水道の整備、ゴミやし尿などの廃棄物の処理などの環境衛生活動は、自然や社会生活における環境と健康を守るために行われていることを学習します。また、その現状、問題点、対策などを総合的に把握して改善していかなければならないことについて、安全で良質な水の確保や廃棄物の対処と関連づけて理解できるよう学習します。	●	●	●
	12	○食品の安全性 ○食品衛生にかかわる活動 ・グループ討議 ・プレゼンテーション	・食品の安全性の確保は、食品衛生法などに基づいて行われることを理解できるよう学習します。その際、衛生管理のひとつの方法である危害分析に基づく重要管理点（HACCP）方式の導入などについても理解できるよう学習します。また、健康被害の防止と健康増進には、行政・生産者・消費者などがそれぞれの役割を果たさなければならないことなどについて学習します。	●	●	●

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
3 学 期	1	○保健サービスとその活用 ○医療サービスとその活用 ○医療品の制度とその活用	・我が国には、人々の健康を守るための保健・医療制度が存在し、行政及びその他の機関などから保健に関する情報や医療の供給、医療費の保障も含めた保健・医療サービスなどが供給されていることを学習します。	●	●	●
	2	○さまざまな保健活動や社会的対策 ○健康に関する環境づくりと社会参加	・生涯を通じて健康を保持増進するためには、自己の健康上の課題を的確に把握し、地域の保健所、保健センター、病院や診療所などの医療機関及び保健サービスなどを適切に活用していくことなどが必要であることを学習します。	●	●	●
	3	・グループ討議 ・プレゼンテーション 3 すべての人に健康と福祉を  8 働きがいも経済成長も 			●	