

教科	保健体育	科目	体育	単位数	3	履修年次	1年	2年	3年
						履修形態		必修	

教科書	現代高等保健体育	副教材等	現代高等保健体育ノート
-----	----------	------	-------------

1 学習の目標

(1)	運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。
(2)	生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。
(3)	運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、一人一人の違いを大切にしようとする等の意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

2 身に付けてほしい力

○	学びの価値を重んじる思考力	○	あきらめずに最後までやり通す忍耐力
○	規律やルールを守り、目標を追求する行動力	○	多様な価値を認め、他者と助け合う友愛力

3 学習評価(評価規準と評価方法)

評価の観点	知識および技能	思考力・判断力・表現力	主体的に学習に取り組む態度
評価規準	○知識 ・運動を継続する意義、体の構造、運動の原則、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ○技能 ・各種目において求められる演技、動作、攻防、役割に応じた操作などを行うことができる(体育理論、体づくり運動を除く)。	技、動き、攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。	各種目に自主的に取り組むとともに、それぞれ求められる態度(勝敗を冷静に受け止める、ルール・マナーを大切にする、演技を讃える、互いに助け合い教えようとする等)や、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするをしたり、健康・安全を確保したりしている。
評価の方法	○学習活動の状況観察 ○課題の内容や提出状況 ○ワークシート等への取り組み ○スキルテスト	○学習活動の状況観察 ○課題の内容や提出状況 ○ワークシート等への取り組み	○授業に取り組む姿勢 ○学習活動の状況観察 ○課題の内容や提出状況 ○ワークシート等への取り組み

4 先生からのアドバイス(予習・復習の方法、授業の受け方など)

1	「保健体育科授業の約束」をしっかりと守り授業に臨んでください。
2	授業においては、学校指定ジャージ、Tシャツを着用してください。
3	見学する場合は、事前に教科担任に連絡し見学届を提出してもらいます。
4	準備運動をしっかりと行い、怪我や事故の防止に努めてください。
5	運動が得意な人は、苦手な人への支援を積極的に行い全体的なレベルアップに努めてください。
6	運動が苦手な人は、少しでも運動の技能を高められるよう一生懸命努力してください。
7	仲間と協力し合い、準備や後片付け、各種練習や試合に臨んでください。
8	事情により運動ができない場合は事前に申し出てください。何らかの形で授業へ参加できるよう配慮します。

年間授業計画

	月	単元	学習内容・目標(到達点)	評価資料・方法	評価の観点		
					①	②	③
前期	4	●オリエンテーション	○授業における約束事、ルールの確認。				
	5	●集団行動・体づくり運動	○体ほぐしや体力を高める運動を通して自分の体について理解を深める。				
	6	●新体力テスト	○チームの課題や自己の能力に応じて運動の技能を高めます。チームにおける自己の役割を自覚して、その責任を果たし互いに協力して練習やゲームができるようにします。				
	7	●陸上競技	○走・跳種目において記録に挑戦することで、自分の身体能力を知り、仲間と競いながら技術を高めていく。				
	8	・ハードル	○一定のペースを守りながら長く走れるようにする。				
	9	・走り高跳び					
	9	・長距離走					
	10	●柔道	○自分の能力に応じて技能を高め、相手の動きに対応した攻防を展開して練習できるようにします。				
	11		○互いに相手を尊重し、練習や試合ができるようになるとともに、健康や安全に留意して練習できるようにします。				
後期	12	●バスケットボール	○チームの課題や自己の能力に応じて運動の技能を高める。チームにおける自己の役割を自覚して、その責任を果たし、互いに協力して練習やゲームができるようにする。	・学習観察 ・ワークシート ・スキルテスト ・授業に取り組む姿勢	○	○	○
	1						
	2	●球技	○自分の興味のある運動を選択肢の中から選び、その技術を習得して仲間と楽しみながら授業を自分たちですすめていく				
	3						
	通年	●球技（卓球・雨天時等）	○格技場で、卓球の基礎的な練習や簡易ゲームを行います。				
		●体育理論	○スポーツの意義や必要性を認識し、運動についての科学的理解を深める。				

* 評価の観点 ①知識・技能 ②思考力・判断力・表現力 ③主体的に取り組む態度

教科	保健体育	科目	体育	単位数	3	履修年次	1年	2年	3年
						履修形態	必修		

教科書	現代高等保健体育	副教材等	現代高等保健体育ノート
-----	----------	------	-------------

1 学習の目標

(1)	運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。
(2)	生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。
(3)	運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、一人一人の違いを大切にしようとする等の意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

2 身に付けてほしい力

○	学びの価値を重んじる思考力	○	あきらめずに最後までやり通す忍耐力
○	規律やルールを守り、目標を追求する行動力	○	多様な価値を認め、他者と助け合う友愛力

3 学習評価(評価規準と評価方法)

評価の観点	知識および技能	思考力・判断力・表現力	主体的に学習に取り組む態度
評価規準	○知識 ・運動を継続する意義、体の構造、運動の原則、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ○技能 ・各種目において求められる演技、動作、攻防、役割に応じた操作などを行うことができる(体育理論、体づくり運動を除く)。	技、動き、攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。	各種目に自主的に取り組むとともに、それぞれ求められる態度(勝敗を冷静に受け止める、ルール・マナーを大切にする、演技を讃える、互いに助け合い教えようとする等)や、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするをしたり、健康・安全を確保したりしている。
評価の方法	○学習活動の状況観察 ○課題の内容や提出状況 ○ワークシート等への取り組み ○スキルテスト	○学習活動の状況観察 ○課題の内容や提出状況 ○ワークシート等への取り組み	○授業に取り組む姿勢 ○学習活動の状況観察 ○課題の内容や提出状況 ○ワークシート等への取り組み

4 先生からのアドバイス(予習・復習の方法、授業の受け方など)

1	「保健体育科授業の約束」をしっかりと守り授業に臨んでください。
2	授業においては、学校指定ジャージ、Tシャツを着用してください。
3	見学する場合は、事前に教科担任に連絡し見学届を提出してもらいます。
4	準備運動をしっかりと行い、怪我や事故の防止に努めてください。
5	運動が得意な人は、苦手な人への支援を積極的に行い全体的なレベルアップに努めてください。
6	運動が苦手な人は、少しでも運動の技能を高められるよう一生懸命努力してください。
7	仲間と協力し合い、準備や後片付け、各種練習や試合に臨んでください。
8	事情により運動ができない場合は事前に申し出てください。何らかの形で授業へ参加できるよう配慮します。

年間授業計画

	月	単元	学習内容・目標(到達点)	評価資料・方法	評価の観点		
					①	②	③
前期	4	●オリエンテーション	○授業における約束事、ルールの確認。	・学習観察 ・ワークシート ・スキルテスト ・授業に取り組む姿勢	○	○	○
	5	●集団行動・体づくり運動	○体ほぐしや体力を高める運動を通して自分の体について理解を深める。				
	6	●新体力テスト	○走・跳種目において記録に挑戦することで、自分の身体能力を知り、仲間と競いながら技術を高めていく。				
	7	●陸上競技 ・ハードル	○基礎的な技術を習得し、ラリーや簡易的なゲームを楽しめるように工夫しながら、仲間と協力して取り組みます。				
	8	・走り高跳び	○一定のペースを守りながら長く走れるようにする。				
	9	●テニス	○チームの課題や自己の能力に応じて運動の技能を高めます。チームにおける自己の役割を自覚して、その責任を果たし互いに協力して練習やゲームができるようにします。				
	10	●陸上競技 ・長距離走	○自分の能力に応じた課題を持って運動を行い、感じを込めて踊ったり、みんなで楽しく踊ったりして交流し、発表できるようにする。				
	11	●バスケットボール	○自分の興味のある運動を選択肢の中から選び、その技術を習得して仲間と楽しみながら授業を自分たちですすめていく				
	12	●ダンス	○自分の興味のある運動を選択肢の中から選び、その技術を習得して仲間と楽しみながら授業を自分たちですすめていく				
後期	1	●卓球	○格技場で、卓球の基礎的な練習や簡易ゲームを行います。				
	2	●球技	○スポーツの意義や必要性を認識し、運動についての科学的理解を深める。				
	3	●球技 (卓球・雨天時等)					
	通年	●体育理論					

* 評価の観点 ①知識・技能 ②思考力・判断力・表現力 ③主体的に取り組む態度

教科	保健体育	科目	保健	単位数	1	履修年次	1年	2年	3年
						履修形態	必修		

教科書	現代高等保健体育	副教材等	現代高等保健体育ノート
-----	----------	------	-------------

1 学習の目標

(1)	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。
(2)	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。
(3)	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。

2 身に付けてほしい力

○	学びの価値を重んじる思考力	○	あきらめずに最後までやり通す忍耐力
○	規律やルールを守り、目標を追求する行動力	○	多様な価値を認め、他者と助け合う友愛力

3 学習評価(評価規準と評価方法)

評価の観点	知識および技能	思考力・判断力・表現力	主体的に学習に取り組む態度
評価規準	【生涯を通じる健康】について、思春期、性意識・性行動、妊娠・出産、避妊法と人工妊娠中絶、結婚生活、中高年期、働くこと、労働災害、健康的な職業生活の必要性等について理解して	【生涯を通じる健康】について、課題を発見し、健康や労働に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断しているとともに、それらを表現している。	【健康を支える環境づくり】についての学習に主体的に取り組もうとしている。
	【健康を支える環境づくり】について、公害問題、ごみの処理、上下水道、食品衛生、保健・医療サービス、医薬品、保健活動、健康に関する社会参加の実態に気づき、必要性等について理解して	【健康を支える環境づくり】について、課題を発見し、公害や医療に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断しているとともに、それらを表現している。	【健康を支える環境づくり】についての学習に主体的に取り組もうとしている。
評価の方法	○考査 ○学習活動の状況観察 ○プリント、小テスト、課題の内容や提出状況 ○ワークシートへの取り組み	○考査 ○学習活動の状況観察 ○プリント、小テスト、課題の内容や提出状況 ○ワークシートへの取り組み	○授業に取り組む姿勢 ○学習活動の状況観察 ○プリント、小テスト、課題の内容や提出状況 ○ワークシートへの取り組み

4 先生からのアドバイス(予習・復習の方法、授業の受け方など)

1	保健は2年間を通して学びます。体育とも密接に関わっている科目です。
2	保健にとっての「学力」とは、基礎的な知識をもとに意欲を持って「健康的な生活を実践する力」です。学習内容と日常生活を関連づけて、課題の解決を図りましょう。
3	テレビや新聞、インターネットには、健康問題に関するさまざまな情報があふれています。情報を鵜呑みにせず、正しい知識を身につけましょう。
4	授業を受けるにあたっては、教科書等を必ず用意し、提出物等がある場合は忘れずに必ず提出してください。
5	保健の授業は、週に1時間しかありません。欠席には十分注意して下さい。

年間授業計画

	月	単元	学習内容・目標(到達点)	評価資料・方法	評価の観点		
					①	②	③
前期	4	オリエンテーション ライフステージと健康 思春期と健康	授業の進め方について 思春期における体の発達や行動面・心理面の特徴について学びます。	- 学習観察 - プリント - 小テスト - 課題の内容 - 提出状況 - ワークシート - 考査	○		
	5	性意識と性行動の選択 妊娠・出産と健康 避妊法と人工妊娠中絶	性的欲求や、性行動について性差があることについて学びます。 妊娠出産の過程を理解し、健康に留意すべき点について学びます。 避妊法及び中絶の条件や心身に及ぼす影響について学びます。				
	6	結婚生活と健康 中高年期と健康	結婚生活の重要性について学びます。 加齢に伴う心身の変化や中高年期を健やかに過ごすための留意点を学びます。				
	7	働くことと健康 労働災害と健康	働くことと健康の相互影響について学びます。 労働災害の防止対策や職場の健康管理の必要性について学びます。				
	8	健康的な職業生活	職場や日常生活での健康増進について学びます。				
	9	前期期末試験 試験返却と1年間のまとめ	前期に学習した範囲の試験を実施します。				
	10	大気汚染と健康 水質汚濁、土壌汚染と健康 環境と健康にかかわる対策	大気汚染や水質汚濁、土壌汚染の原因や発生のメカニズム、健康への影響について学びます。 環境汚染の防止や改善への対策について理解を深めます。				
	11	ごみの処理と上下水道の整備 食品の安全性 食品衛生にかかわる活動	ごみ処理の過程や、し尿・下水道の整備についての問題点や対策を学びます。 食品衛生管理や食品の安全性のための対策例について学びます。				
	12	保健サービスとその活用 医療サービスとその活用 医薬品の制度とその活動	医療保険のしくみについて学び、医療機関の選び方や医療情報を得る方法についても理解を深めます。 医薬品について学びます。				
後期	1	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	さまざまな保健活動について学びます。 ヘルスプロモーションの考え方を理解し、環境づくりへの取り組みについて学びます。	考査	○	○	○
	2	健康に関する意思決定・行動選択 健康に関する環境づくり 後期期末試験	意志決定・行動選択の重要性を学びます。 ヘルスプロモーションの考え方を理解し、環境づくりへの取り組みについて学びます。				
	3	試験返却と1年間のまとめ	後期に学習した範囲の試験を実施します。				

* 評価の観点 ①知識・技能 ②思考力・判断力・表現力 ③主体的に取り組む態度