

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	○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 ・100m走 ・走り幅跳び	○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。				
	8	●サッカー	○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。				
	9	●陸上競技 ・長距離走	○一定のペースを守りながら長く走れるようにする。				
	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	●器械運動 ・マット運動	○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。				
	12	●バレーボール	○自分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する。				
後期	1	●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	・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	○	○	○
	2	●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。				
	3	●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 改訂版	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 ●新体力テスト ●器械運動 ・マット運動	○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。 ○自分の能力に応じて運動の技能を高め技が円滑にできるようになるとともに、互いに協力したり、補助したりして練習できるようにする。				
	6	●陸上競技 ・100m走	○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	・走り幅跳び					
	8	●テニス	○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。				
	9	●陸上競技 ・長距離走	○一定のペースを守りながら長く走れるようにする。				
	10	●バレーボール	○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。				
	11	●ダンス	○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。				
	1	●卓球	○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	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（バスケット・雨天時等）	○バスケットボール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	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 改訂版	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	【現代社会と健康】について、健康課題、感染症、健康の保持増進、生活習慣病、喫煙と飲酒、薬物乱用、精神疾患の予防と回復の実践に気付き、対策の必要性等について理解している。 【安全や社会生活】について、個人の取組の必要性、適切な行動や態度、責任について理解している。適切な応急手当について、理解するとともに心肺蘇生法などの技能を身に付けている。	【現代社会と健康】について、課題を発見し、健康や安全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。 【安全や社会生活】について、安全に関する原則や概念に着目して危険の予測やその回避方法を考えているとともに、それらを表現している。	【現代社会と健康】についての学習に主体的に取り組もうとしている。 【安全な社会生活】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		オリエンテーション 健康の考え方と成り立ち 私たちの健康のすがた 生活習慣病の予防と回復	授業の進め方について 健康とは何か、様々なとらえ方、考え方を学びます。 生活習慣病の予防策と回復について学びます。				
		がんの原因と予防 がんの治療と回復 運動と健康 食事と健康 休養・睡眠と健康 喫煙と健康	がんの要因と予防策について学びます。 がんの回復について学びます。 運動の重要性について学びます。 食事の重要性について学びます。 休養と睡眠の重要性について学びます。 喫煙の健康影響とその対策について学びます。	・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			
		飲酒と健康	飲酒の健康影響とその対策について学びます。				
		薬物乱用と健康	薬物乱用の身体影響を知り、その対策や社会的問題について学びます。				
		前期期末考査 試験返却と前期のまとめ	前期に学習した範囲の試験を実施します。	・考査	○		
		精神疾患の特徴 精神疾患の予防 精神疾患からの回復	精神疾患について理解し、予防策や回復についてを学びます。				
		現代の感染症 感染症の予防 性感染症・エイズとその予防	現在問題になっている感染症について理解し、予防策を学びます。 エイズや性感染症について学び、自分自身の生活に生かせるようにします。			○	○
		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	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。	・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			
		事故の現状と発生要因 安全な社会の形成 交通における安全	交通事故の特徴や要因について学びます。 危険予測と危険回避について学びます。 交通事故を起こした場合の責任や補償について学びます。				
		応急手当の意義とその基本 日常的な応急手当	応急手当の意義や手順について学びます。 日常的な怪我や熱中症の応急手当の手順や方法を理解し実行できるようにします。				
		心肺蘇生法	心肺蘇生法の重要性について理解し実践できるようにします。				
		後期期末試験 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。	・考査	○		
		令和8年度は「総合的な探究の時間」の取り組みに合わせて、一部の単元を入れ替えて行う可能性があります					

* 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