

教科名	科目名	単位数	科	履修年次
保健体育	保 健	1	普通科 理数科	1
履修形態	授業形態	指導者名		
クラス別	1クラス	保健体育科		

教科書(発行所)	現代高等保健体育 改訂版 (大修館書店)
教科書以外の教材(発行所)	現代高等保健体育ノート 改訂版 (大修館書店)

目 標	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ようにし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。		
学習のねらい	1 健康の考え方について思考し、理解する。 2 健康の保持、増進と疾病の予防について思考し、理解する。 3 精神の健康について思考し、理解する。 4 交通安全について思考し、理解する。 5 応急手当について思考し、理解する。		
定期考查	出題方針	基本的な知識の定着と知識を基盤とした思考力を問う。	
	範囲 (予定)	第1回考查	無し
		第2回考查	P6「私たちの健康のすがた」～P29「薬物乱用と健康」 適宜プリント
		前期末考查	無し
		第3回考查	無し
		第4回考查	無し
評価の観点 評価の方法	1 関心、意欲、態度 出欠、授業に対する意欲、態度を評価する。 2 知識、理解 考查の「知識・理解」分野で評価する。 3 思考・判断 考查の「思考・判断」分野で評価する。 4 その他 心肺蘇生法の実習を評価する。		
	1 すべての内容が生きていく上で重要です。 2 教養教育として大変価値があります。 3 教養科目として、受験にも大変有効です。		
先生からのアドバイス(予習・復習の方法、授業の受け方、学習ノートの記録の仕方など)	1 すべての内容が生きていく上で重要です。 2 教養教育として大変価値があります。 3 教養科目として、受験にも大変有効です。		

年間授業計画表(男女)					
学期	月	単元	学習内容	時数	学習のポイント
前 期	4	1単元 現代社会 と健康	1 私たちの健康のすがた	1	健康寿命を延ばしていくことが今後の課題である。
			2 健康のとらえ方	2	こんにちでは生活の質を重視した健康観が生まれてきている。
			3 健康と意志決定・行動選択	1	情報収集、計画と評価、社会的な影響力への対処が必要である。
	5		4 健康に関する環境づくり	2	ヘルスプロモーションの考え方によって健康に関する環境づくりが行われている。
			5 生活習慣病とその予防	2	正しい生活習慣の確立が予防につながる。
	6		6 食事と健康	1	食事のリズムを整え、栄養バランスに配慮する。
			7 運動と健康	2	運動はストレスの解消や心の健康にも効果的である。
			8 休養・睡眠と健康	1	疲労回復には、快適な休養・睡眠の確保のために規則正しい生活習慣を確立する必要がある。
	7		9 喫煙と健康	2	喫煙を開始する要因は様々である。それらに対処する能力を身につけることが課題である。
			10 飲酒と健康	2	飲酒による健康被害を防ぐため、さまざまな法的整備が行われている。
	9		11 薬物乱用と健康	2	薬物乱用は心身の健康や社会の安全に重要な影響を及ぼすため、決して行ってはならない。
後 期	10		12 現代の感染症	2	感染症は自然環境や社会環境の影響を受けるため、時代や地域によって発生や流行に違いがみられる。
			13 感染症の予防	1	感染症の予防には、社会的な対策と個人の取り組みが重要である。
			14 性感染症・エイズとその予防	2	性感染症の予防には、個人の対策と社会の対策がある。
	11		22 応急手当の意義とその基本	2	応急手当は、傷病の悪化や苦痛の緩和など様々な意義がある。
			23 心肺蘇生法	3	心肺蘇生法は、人命救助の重要な活動である。
	12		24 日常的な応急手当	2	けがなどの状況を把握し、症状に応じた処置が基本である。
			15 欲求と適応機制	2	心の働きを司るのは大脳辺縁系と大脳新皮質である。
	1		16 心身の相関とストレス 17 ストレスへの対処	1 1	心と体は密接に関連している。自分にあった方法でストレスをコントロールすることが大切である。
	2		18 心の健康と自己実現	2	自己実現は高次の欲求である。その過程で得られる達成感などが心の健康につながる。
			19 交通事故の現状と要因 20 交通社会における運転者の資質と責任 21 安全な交通社会づくり	1 1 1	・交通事故の要因は、主体要因・環境要因・車両要因である。 ・運転者は様々な責任を負い、生命を尊重する態度と適切な状況判断能力が求められる。 ・安全な交通社会づくりのために、様々な対策がとられている。
			総時間数	39	

教科名	科目名	単位数	科	履修年次
保健体育	体 育	3	普通科 理数科	1
履修形態	授業形態	指導者名		
男女別	普通科2クラス合併(2講座) 普通科1クラス理数科1クラス合併(1講座)	保健体育科		
教科書(発行所)				
教科書以外の教材(発行所)		健康・スポーツ個人日誌(独自作成教材), ステップアップ高校スポーツ(大修館)		
目 標	各種の運動の合理的な実践を通して、知識を深めるとともに技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにし、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる。			
学習のねらい (基本的な考え方)	1 陸上競技 (1) 自己の能力に応じて運動の技能を高め、競技したり記録を高めたりする事ができるようにする。 (2) 互いに協力して練習や競技ができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、練習場などの安全を確かめ健康・安全に留意して練習や競技ができるようにする。 (3) 自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方や競技の仕方を工夫することができるようになる。また、競技会の企画や運営ができるようにする。 2 球技 (1) チームの課題や自己の能力に応じて運動の技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。 (2) 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とともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習や競技ができるようにする。 (3) チームの課題や自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方やゲームの仕方を工夫することができるようになる。また、競技会の企画や運営ができるようにする。 3 武道 (1) 自己の能力に応じて運動の技能を高め、相手の動きに対応した攻防を展開して練習や試合ができるようにする。 (2) 伝統的な行動の仕方に留意して、互いに相手を尊重し、練習や試合ができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、禁じ技を用いないなど安全に留意して練習や試合ができるようにする。 (3) 自己の能力に応じた技を習得するための計画的な練習の仕方や、試合の仕方を工夫することができるようになる。 4 ダンス (1) 自己の能力に応じた課題を持って次の運動を行い、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、発表することが出来るようにする。 (2) 互いのよさを認め合い、協力して練習したり、交流したり発表したりすることが出来るようにする。 5 体育理論 スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について理解する			
定期考査	な し			
評価の観点 評価の方法	関心、意欲、態度 ・出欠状況、ルーティーンワーク、態度、忘れ物、活動状況等を評価する。 思考、判断、表現 ・「健康・スポーツ個人日誌」、レポート年2回の内容を評価する。 技能 ・授業毎の運動スキルを評価する。 ・単元毎に行われる「スキルテスト」で評価する。 知識・理解 ・「知識、理解定着テスト」で評価する。			
先生からのアドバイス (予習・復習の方法、授業の受け方、学習ノートの記録の仕方など)	1 時間や約束を守ってください。 2 集団の中で規律を守って行動できるようになってください。 3 グループでコミュニケーションをとり、お互いを承認し、違いを認め合ってください。 4 スポーツを知的に楽しんでください。 5 スポーツを通して試行錯誤しながら、仲間と課題を解決してください。 6 体育の授業で元気になってください。			

年間授業計画表(男女)						
学期	月	単元	学習内容	時数	学習のポイント	
前期	4	オリエンテーション		2	授業を受けるに当たっての注意	
		新体力テスト	握力・長座体前屈・上体おこし・反復横とび・持久走・50m走・ハンドボール投・立ち幅跳び	4	お互い協力しながら手際よく測定できるようにする。	
	5		体育祭の練習	4	走る事の練習(体育祭時の怪我防止)	
		ソフトボール(女子) (男子はバレー)	基本的技能の習得とゲーム ・キャッチボール ・守備 ・打撃 ・ゲーム	10	安全に留意し、お互い協力しながら練習・ゲームを行う。 常に技術習得を意識しながら、練習、ゲームを行い、グループ内では役割を分担しながら学習を進める。	
	6		体育祭の練習	4	走る事の練習(体育祭時の怪我防止)	
	7	体育理論	スポーツの歴史・文化的特徴等	4	スポーツの歴史を学ぶ	
	9	バレーボール(女子) (男子はソフト)	基本的技能の習得とゲーム ・パス ・アタック ・サーブ ・ブロック ・簡易ゲーム ・正規のゲーム	11	安全に留意し、お互い協力しながら練習・ゲームを行う。 常に技術習得を意識しながら、練習、ゲームを行い、グループ内では役割を分担しながら学習を進める。	
	後期	10	バスケットボール(男子) (女子はサッ)	基本的技能の習得とゲーム ・パス ・ドリブル ・シュート ・ディフェンス ・簡易ゲーム ・正規のゲーム	10	安全に留意し、お互い協力しながら練習・ゲームを行う。 常に技術習得を意識しながら、練習、ゲームを行い、グループ内では役割を分担しながら学習を進める。
		11	サッカー (女子はバスケットボール)	基本的技能の習得とゲーム ・パス ・ドリブル ・リフティング ・キック ・シュート ・簡易ゲーム ・正規のゲーム	10	安全に留意し、お互い協力しながら練習・ゲームを行う。 常に技術習得を意識しながら、練習、ゲームを行い、グループ内では役割を分担しながら学習を進める。
		12		体育理論	3	スポーツの歴史・文化的特徴等
1		陸上競技&器械運動&ダンス の3つの中から1つを選択	・競争・跳躍・投てき ・マット運動 ・創作ダンス リズムダンス	10	常に技術習得を意識しながら、練習を行い、グループ内では役割を分担しながら学習を進める。	
2		長距離走	校内のコースを走る	6	自分の目標を立て、ペースを安定して安定したタイムで走ることを目標とさせる。	
前期		4	武道&球技(選択)			
		5	柔道・剣道	基本技術 ・姿勢、組み方、受け身、技	20	礼法の正しい知識の理解や礼法のただしい動作を身につける。 安全に留意しながら基本技術を習得
		6		基本技術 ・構え、足さばき、技		
		7		球技 ハンドボール テニス		
		9		基本技能の習得とゲーム		
	後期	10	武道&球技(選択)	基本技術 ・姿勢、組み方、受け身、技	19	ルールや審判法に留意して安全に試合を行う。
		11	柔道・剣道	基本技術 ・構え、足さばき、技		
		12		試合の進め方		
		1	球技 ハンドボール テニス			
		2				
総時間数				117		