

保健体育

「 体 育 」 男子	单 位 数	3 单 位
	学科・学年・学級	普通科 第2学年 1～4組

1 学習の到達目標等

学 習 の 到 達 目 標	1 体づくり運動の特性を理解し、体をほぐしたり、体力を高めたりするとともに、自己の体力や生活スタイルに応じた体づくり運動を構成・活用することが出来る能力を身につけます。 2 各種の運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わうことが出来るようにするとともに、公正・協力・責任等の態度を育て、生涯を通じて運動ができる能力を身につけます。 3 測定競技・球技・武道等の特性についての理解と課題解決を目指した計画的な運動の実践を通して、スポーツの高度な技能を習得できるようにするとともに、技能を発揮して競技・ゲーム・試合 ができる能力を身につけます。
使用教科書・副教材等	大修館書店「現代保健体育」

2 学習計画及び評価方法等

(1) 學習計畫等

学 期	学 習 内 容	月	学 習 の ね ら い			備 考（学習活動の特記事項、他教科・総合的な学習の時間・特別活動等との関連など）
第 1 学 期	「体育」学習について 体づくり運動 器械運動 サッカー 柔道	4	「体育」学習の意義や内容、評価の方法を理解します。			週3単位のうち、「器械運動」、「サッカー」、「柔道」をそれぞれ1単位ずつ履修します
		「器械運動」 「サッカー」 「柔道」				
		体をほぐしたり、体力を高める運動については各学習内容に応じて構成し、自己の生活の中でも活用できる能力を身につけます。				
		5	自己の能力に応じた課題の解決を目指す、計画的な練習の仕方や競技の仕方を工夫できるようにし、競技会の企画・運営もできるようにします。	自己やチームの課題に応じて、運動技能を高め、作戦を生かした攻防を展開し、自己の役割を自覚して互いに協力しながらゲームができるようにします。	伝統的な行動の仕方に留意し、互いに相手を尊重し、勝敗に対して公正な態度をとりながら練習や試合ができますようにします。	
		6				
		7				
【課題・提出物等】 各授業ごとに個人（グループ）学習カードに必要事項を記入して提出します。						
【第1学期の評価方法】 1 体づくり運動10％ 器械運動30％ サッカー30％ 柔道30％の割合で評価します。 2 各運動種目とも、スキルテスト及び個人カードやグループカードを利用して評価を行います。 3 体づくり運動では、「関心・意欲・態度30％」 「思考・判断30％」 「運動の技能10％」 「知識・理解30％」、その他の種目では、「関心・意欲・態度20％」 「思考・判断20％」 「運動の技能40％」 「知識・理解20％」 で評価します。						

確かな学力を身に付けるためのアドバイス	・運動技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうために能動的に活動することが求められています。これまでの経験からくる苦手意識や運動嫌いに固執することなく、新鮮な気持ちで授業に臨むことから始めましょう。 ・体ほぐしを行い、体力の向上を図り、自己や仲間の体の状態や変化に気付き、体の調子を整えたり、仲間と交流したりして、社会的な態度を育てるようにしましょう。 ・自己や仲間の能力に応じた運動の課題を設定し、その課題を解決しようとする意欲が大切です。 ・各種の運動の合理的な実践を通して、健康・安全に留意しながら、公正・協力・責任等の社会的な態度を習慣化し、日常生活の場面でも実践できるように心がけましょう。
授業を受けるに当たって守ってほしい事項	・服装は、学校指定の体操服・運動靴を着用し、衛生面に気をつけ定期的に洗濯をするようにしましょう。また、安全面に留意し、その他のものは身に付けないようにしましょう。 ・授業は、チャイムと同時に始めますので、着替えや活動場所への移動は休み時間の内に完了させましょう。 ・見学する者は、授業の始まる前に担当者に申し出て指示を受けるようにしましょう。 ・貴重品の管理をしっかりと行いましょう。

(2) 評価の観点、内容及び評価方法

評価は、次の観点や内容を基本として各領域（種目）ごとに細かく作成します。

評価の観点及び内容		評価方法
関心・意欲・態度	・運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう自ら進んで運動しようとしているか。 ・公正・協力・責任等の社会的態度が身に付いているか。 ・自他の健康・安全に留意して運動しようとしているか。	・授業への参加の意欲の観察 ・個人カードやグループカードの記載内容からの読みとり ・定期テスト ・小テスト
思考・判断	・自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題を見つけ出しているか。 ・課題解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫しているか。	・授業への参加の意欲の観察 ・個人カードやグループカードの記載内容からの読みとり ・定期テスト ・小テスト
運動の技能	・自己の能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して運動を行い技能を高めているか。 ・自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付けているか。	・授業場面での参加の仕方や態度の観察 ・個人カードやグループカードの記述の読みとり ・スキルテストや記録会の結果の分析
知識・理解	・社会の変化とスポーツ、運動技能の構造と運動の学び方、体ほぐしの意義と体力の高め方に関する基礎的な事項を理解し知識を身に付けているか。	・授業場面での参加の仕方や態度の観察 ・個人カードやグループカードの記述の読みとり ・定期テスト ・小テスト

3 担当者からのメッセージ

とにかく、自他の健康・安全に留意しながら、楽しく運動をすることが大切です。新しい学習環境の中で不安もあるかと思いますが、お互いに協力し合って運動することを心がけましょう。

また、生涯を通じて運動に親しむことができるように、体力を高め、技能を高めるのはもちろんのこと、記録会や競技会の企画や運営の仕方など基本的な事項も身に付けることができるようにしましょう。

さらには、仲間との関わり方にも配慮できるような資質を身に付けるよう努力しましょう。

「 体 育 」 女子	単 位 数	3 単 位
	学科・学年・学級	普通科 第2学年 1～4組

1 学習の到達目標等

学 習 の 到 達 目 標	1 体づくり運動の特性を理解し、体をほぐしたり、体力を高めたりするとともに、自己の体力や生活スタイルに応じた体づくり運動を構成・活用することが出来る能力を身につけます。 2 各種の運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わうことが出来るようにするとともに、公正・協力・責任等の態度を育て、生涯を通じて運動ができる能力を身につけます。 3 球技の特性についての理解と課題解決を目指した計画的な運動の実践を通して、スポーツの高度な技能を習得できるようにするとともに、技能を発揮してゲームができる能力を身につけます。
使用教科書・副教材等	「現代保健体育」 大修館書店

2 学習計画及び評価方法等

(1) 学習計画等

学 期	学 習 内 容	月	学 習 の ね ら い			備 考（学習活動の特記事項， 他教科・総合的な学習の時間・特別活動等との関連など）
第 1 学 期	「体育」学習について 体づくり運動 バスケットボール バレーボール テニス	4	「体育」学習の意義や内容、評価の方法を理解します。			週3単位のうち、「バスケットボール」、「バレーボール」、「テニス」をそれぞれ1単位ずつ履修します。
		「バスケットボール」 「バレーボール」 「テニス」				
		体をほぐしたり、体力を高める運動については各学習内容に応じて構成し、自己の生活の中でも活用できる能力を身につけます。				
		自己やチームの課題に応じて、運動技能を高め、作戦を生かした攻防を展開し、自己の役割を自覚して互いに協力しながらゲームができます。	自己やチームの課題に応じて、運動技能を高め、作戦を生かした攻防を展開し、自己の役割を自覚して互いに協力しながらゲームができます。	自己の能力に応じて技能を高め、協力して練習や競技ができるようにします。また、その他の健康・安全に留意できるようにします。		
		自己やチームの課題に応じて、運動技能を高め、作戦を生かした攻防を展開し、自己の役割を自覚して互いに協力しながらゲームができます。	自己やチームの課題に応じて、運動技能を高め、作戦を生かした攻防を展開し、自己の役割を自覚して互いに協力しながらゲームができます。	自己の能力に応じて技能を高め、協力して練習や競技ができるようにします。また、その他の健康・安全に留意できるようにします。		
【課題・提出物等】 各授業ごとに個人（グループ）学習カードに必要事項を記入して提出します。						
【第1学期の評価方法】 1 体づくり運動10％ バスケットボール30％ バレーボール30％ テニス30％の割合で評価します。 2 各運動種目とも、スキルテスト及び個人カードやグループカードを利用して評価を行います。 3 体づくり運動では、「関心・意欲・態度30％」「思考・判断30％」「運動の技能10％」「知識・理解30％」、その他の種目では、「関心・意欲・態度20％」「思考・判断20％」「運動の技能40％」「知識・理解20％」で評価します。						

第2学期	体づくり運動 バドミントン ソフトボール テニス	9	「バドミントン」「ソフトボール」「テニス」			週3単位のうち、「バドミントン」、「ソフトボール」、「テニス」をそれぞれ1単位ずつ履修します。
		体づくりの意義を理解し、体づくり運動に対する関心や意欲を高め、安全に、楽しみながら、互いに協力して、より効果的に実践し、その効果を得ることができるようにします。				
		10				
		11	自己の能力に応じて技能を高め、協力して練習や競技ができるようにします。また、自他の健康・安全に留意できるようにします。	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、計画的な練習の仕方やゲームの仕方を工夫できるようにし、競技会の企画・運営もできるようにします。	自己の能力に応じた課題の解決を目指し、計画的な練習の仕方や競技の仕方を工夫できるようにします。	
第3学期	体づくり運動 陸上競技 (長距離走)	1	体をほぐしたり、体力を高める運動については、準備運動、整理運動、積極的休息などとの関連として取り入れたりし、自己の体力や生活に応じて実践的に工夫することができるようにする。			週3単位のうち、「陸上競技（長距離走）」を3単位すべて履修します。
		2				
3	3	自己の健康・安全等に留意しながら、自己の能力に応じて、記録を高めたり、定められた条件の下で長距離走をし、向上の喜びや競争の楽しさを味わうことができるようにします。				
第3学期	【課題・提出物等】 各授業ごとに個人（グループ）学習カードに必要事項を記入して提出します。					
	【第3学期の評価方法】 1 体づくり運動10％ 陸上競技90％の割合で評価します。 2 タイム走及び学習記録カードを利用して評価を行います。 3 体づくり運動では、「関心・意欲・態度30％」「思考・判断30％」「運動の技能10％」「知識・理解30％」、長距離走では、「関心・意欲・態度20％」「思考・判断20％」「運動の技能40％」「知識・理解20％」で評価します。					

確かな学力を身に付けるためのアドバイス	・運動技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうために能動的に活動することが求められています。これまでの経験からくる苦手意識や運動嫌いに固執することなく、新鮮な気持ちで授業に臨むことから始めましょう。 ・体ほぐしを行い、体力の向上を図り、自己や仲間の体の状態や変化に気付き、体の調子を整えたり、仲間と交流したりして、社会的な態度を育てるようにしましょう。 ・自己や仲間の能力に応じた運動の課題を設定し、その課題を解決しようとする意欲が大切です。 ・各種の運動の合理的な実践を通して、健康・安全に留意しながら、公正・協力・責任等の社会的な態度を習慣化し、日常生活の場面でも実践できるように心がけましょう。
授業を受けるに当たって守ってほしい事項	・服装は、学校指定の体操服・運動靴を着用し、衛生面に気をつけ定期的に洗濯をするようにしましょう。また、安全面に留意し、その他のものは身に付けないようにしましょう。 ・授業は、チャイムと同時に始めますので、着替えや活動場所への移動は休み時間の内に完了させましょう。 ・見学する者は、授業の始まる前に担当者に申し出て指示を受けるようにしましょう。 ・貴重品の管理をしっかりと行いましょう。

(2) 評価の観点、内容及び評価方法

評価は、次の観点や内容を基本として各領域（種目）ごとに細かく作成します。

評価の観点及び内容		評価方法
関心・意欲・態度	・運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう自ら進んで運動しようとしているか。 ・公正・協力・責任等の社会的態度が身に付いているか。 ・自他の健康・安全に留意して運動しようとしているか。	・授業への参加の意欲の観察 ・個人カードやグループカードの記載内容からの読みとり ・定期テスト ・小テスト
思考・判断	・自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題を見つけ出しているか。 ・課題解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫しているか。	・授業への参加の意欲の観察 ・個人カードやグループカードの記載内容からの読みとり ・定期テスト ・小テスト
運動の技能	・自己の能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して運動を行い技能を高めているか。 ・自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付けているか。	・授業場面での参加の仕方や態度の観察 ・個人カードやグループカードの記述の読みとり ・スキルテストや記録会の結果の分析
知識・理解	・社会の変化とスポーツ、運動技能の構造と運動の学び方、体ほぐしの意義と体力の高め方に関する基礎的な事項を理解し知識を身に付けているか。	・授業場面での参加の仕方や態度の観察 ・個人カードやグループカードの記述の読みとり ・定期テスト ・小テスト

3 担当者からのメッセージ

とにかく、自他の健康・安全に留意しながら、楽しく運動をすることが大切です。新しい学習環境の中で不安もあるかと思いますが、お互いに協力し合って運動することを心がけましょう。

また、生涯を通じて運動に親しむことができるように、体力を高め、技能を高めるのはもちろんのこと、記録会や競技会の企画や運営の仕方など基本的な事項も身に付けることができるようにしましょう。

さらには、仲間との関わり方にも配慮できるような資質を身に付けるよう努力しましょう。

「保健」	単位数	1 単位
	学科・学年・学級	普通科 第2学年 1～4組

1 学習の到達目標等

学習の到達目標	1 生涯にわたって健康を保持増進するためには、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理を行う必要があることを理解します。 2 生涯を通じて健康を保持増進するためには、わが国の保健・医療制度や機関について知り、地域の保健所、保健センター、医療機関などを適切に活用することが重要であることを理解します。 3 人間の生活や産業活動は、自然環境を汚染し健康に影響を及ぼすこともあること。このために様々な対策がとられていることを理解します。 4 学校や地域の環境を健康に適したものとするよう基準が設定され、環境衛生活動が行われていること。また、食品の安全性を確保するための基準が設定され、食品衛生活動が行われていることを理解します。 5 職業病や労働災害の防止には、作業形態や作業環境の変化を踏まえた健康管理及び安全管理を行うことが必要であることを理解します。
使用教科書・副教材等	「現代保健体育」 大修館書店

2 学習計画及び評価方法等

(1) 学習計画等

学 期	学 習 内 容	月	学 習 の ね ら い	備 考（学習活動の特記事項、他教科・総合的な学習の時間・特別活動等との関連など）	考 査 範 囲
第 1 学 期	「保健」 学習について	4	「保健」 学習の意義や内容、評価の方法を理解します。		第 1 学 期 考 査
	2 生涯を通じる健康	5	思春期における心身の発達や健康問題について、特に性的成熟に伴い、心理面、行動面が変化することを中心に理解を深めます。		
	(1) 思春期と健康		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、及び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理解します。		
	(2) 性意識と性行動の選択	6	健康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ます。		
	(3) 結婚生活と健康		その際、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ようにすると共に、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理解できるようにします。		
	(4) 妊娠出産と健康	7	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できるようにします。		
	(5) 家族計画と人工妊娠中絶		また、中高年の健康は、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の良好な関係を保つこと、生きがいを持つこと、地域の社会的交流及び支援などの心理的・社会的要因がかかわっていることを理解できるようにします。		
学 期	(6) 加齢と健康				
	(7) 高齢者のための社会的取り組み				
【課題・提出物等】 1 授業の中で使用するプリント（8枚程度） 2 配布するプリント・ワークシートや新聞記事の切り抜きにコメントして提出します。					
【第1学期の評価方法】 1 期末考查の成績、プリント・ワークシートなどの記述内容、提出物の内容、学習活動への参加意欲等を総合的に評価します。 2 学期全体の評価は、概ね、期末考查の成績 50%、プリント・ワークシートや提出物の内容 30%、学習活動への参加状況を 20%の配分で評価します。					

第2学期	(8) 保健制度と保健サービスの活用	9	わが国には、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提供されていることを理解できるようにします。	第2学期末考査	
	(9) 医療制度と医療費				
	(10) 医療機関と医療サービスの活用	10	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医療サービスなどを適切に活用していくことが必要であることを理解できるようにします。		
	3 社会生活と健康		11		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ることを理解できるようにします。
	(1) 大気汚染と健康				
(2) 水質汚濁と健康					
(3) 土壌汚染と健康					
(4) 健康被害の防止と環境対策		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理解できるようにします。			
第3学期	【課題・提出物等】				
	1 授業の中で使用するプリント（7枚程度） 2 配布するプリント・ワークシートや新聞記事の切り抜きにコメントして提出します。				
第3学期	【第2学期の評価方法】				
	1 期末考査の成績、プリント・ワークシートなどの記述内容、提出物の内容、学習活動への参加意欲等を総合的に評価します。 2 学期全体の評価は、概ね、期末考査の成績 50%、プリント・ワークシートや提出物の内容 30%、学習活動への参加状況を20%の配分で評価します。				
第3学期	(5) 環境衛生活動のしくみと働き	1	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理解できるようにします。	第3学期末考査	
	(6) 食品衛生活動のしくみと働き		食品の安全性の確保は、食品衛生法などにもとづいて行われていることを理解できるようにします。		
	(7) 食品と環境の保健と私たち	2	環境と食品の保健を守るためには、生産・流通・消費・廃棄の各段階での安全性が求められることを理解できるようにします。		
	(8) 働くことと健康		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理解できるようにします。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を理解できるようにします。		
	(9) 労働災害・職業病と健康				
(10) 健康的な職業生活	3	働く人の健康の保持増進は、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れることで成り立つことを理解できるようにします。			
第3学期	【課題・提出物等】				
	1 授業の中で使用するプリント（6枚程度） 2 配布するプリント・ワークシートや新聞記事の切り抜きにコメントして提出します。				
第3学期	【第3学期の評価方法】				
	1 期末考査の成績、プリント・ワークシートなどの記述内容、提出物の内容、学習活動への参加意欲等を総合的に評価します。 2 学期全体の評価は、概ね、期末考査の成績 50%、プリント・ワークシートや提出物の内容30%、学習活動への参加状況を 20%の配分で評価します。				
【年間の学習状況の評価方法】					
「関心・意欲・態度」（30%）、「思考・判断」（20%）、「知識・理解」（50%）の3つの観点にもとづいて 評価された各学期の成績を総合して、学年の学習成績とします。					

確かな学力を身に付けるためのアドバイス	・授業の際に担当者の説明を聞いたり、板書を書き留めるだけでなく、積極的に自分自身の生活を振り返り、健康の保持増進を図るための課題をみつけることが最も重要です。さらには、学習したい内容をもとに、自分自身や集団の課題を解決する方法を見つけ出すことも求められています。 ・プリントやワークシートを中心に学習を進めます。学習の流れに乗り遅れないよう積極的に活動することが大切です。 ・新聞やニュースに気を配り、保健や健康に関する記事をスクラップするなどして、日頃から関心を持つことが大切です。
授業を受けるに当たって守ってほしい事項	・プリントやワークシートのファイルは毎時間必ず準備してください。 ・授業チャイムと同時に始めますので、休み時間中に教科書及びファイルを準備しておき、チャイムと同時に着席を完了してください。 ・欠席した場合は、配布されたプリントやワークシートについて必ず確認をしておいてください。

(2) 評価の観点、内容及び評価方法

評価の観点及び内容		評価方法
関心・意欲・態度 (30%)	・健康の保持増進に必要な事項について関心を持っているか。 ・仲間と協力して資料を集めたり、意見交換をしているか。	・授業場面での参加の仕方や意欲・態度の観察 ・ワークシートや提出物の記述内容からの読みとり ・学期末テストの解答からの読みとり
思考・判断 (20%)	・自分のこれまでの学習や体験、資料等を元にしたり、他の人の意見や考えを聞いたりして、課題の設定や解決の方法を考え、判断しているか。	・ワークシートや提出物の記述内容からの読みとり ・発表の内容の聞きとり
知識・理解 (50%)	・適切な生活行動を選択し、実践すること及び環境を改善していく必要があることを理解しているか。 ・個人生活及び社会生活の健康や安全について、課題解決に役立つ知識を身に付けているか。	・定期考査の結果 ・ワークシートの記述内容の読みとり ・発表の内容の聞きとり

3 担当者からのメッセージ

・「保健」という科目は「健康を保つ」ことを取り扱う授業で、毎週1時間の授業が行われます。 ・健康問題がテレビ放送や新聞記事で大きく取り扱われる現状の中で、正しい情報を取り入れ、適切な生活行動を選択できるようになることが求められています。 ・「保健」では、自分や集団の健康を保持増進するための基本的な事項を理解するだけでなく、生活中的課題をみつけだし、解決の方法を導き出すことができるような授業を展開します。 ・生活の中において、空気と同じように、あって当然で、なくなると困るもの、それが健康です。毎日の生活の中で「体の健康」「心の健康」に目を向けましょう。
