

|        |                    |     |   |         |      |
|--------|--------------------|-----|---|---------|------|
| 教科(科目) | 保健体育（保健）           | 単位数 | 1 | 学年(コース) | 1 学年 |
| 使用教科書  | 大修館書店『現代高等保健体育』    |     |   |         |      |
| 副教材等   | 大修館書店『現代高等保健体育ノート』 |     |   |         |      |

### 1 学習目標

|   |
|---|
| <p>保健の見方・考え方を働かせ、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯を通じて人々が自らの健康や環境を適切に管理し、改善していくための資質・能力を次のとおり育成する。</p> <p>(1) 個人およ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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> |
|---|

### 2 指導の重点

|   |
|---|
| <p>①現代における疾病構造や社会変化による健康課題や健康の考え方に対する関心や探究心を高める。</p> <p>②生活習慣病と精神疾患について十分に理解し、健康であるために自らの生活習慣を見直し改善できる態度の育成と健康に関する環境や社会づくりに関して、自らの考えを他者に伝えたり、他者の考えを尊重したりする調和を図る力を養うことを目指す。</p> <p>③喫煙・飲酒・薬物乱用の危険を理解し、適切な行動選択ができる態度を育てる。</p> <p>④安全な社会生活について、自他の命を尊重するための課題発見やその解決策について他者と意見交換できる資質を目指す。</p> |
|---|

### 3 評価の観点の趣旨

| 知識・技能   | 思考・判断・表現   | 主体的に学習に取り組む態度  |
|---|--|--|
| 個人および社会生活における健康・安全について理解を深めて、自己の生活様式に取り入れるために知識や技能を身につけている。 | 健康・安全に関わる事象や情報などから自他や社会の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し、様々な解決方法の中から適切な方法を選んだり判断したりできる力を養い、目的や状況に応じてそれらを他者に説明している。 | 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ための実践力に主体的に取り組もうとしている。 |

### 4 評価方法

|      |  |   |   |
|------|--|---|---|
|      | 評価は次の観点から行います。   |   |   |
|      | 知識・技能  | 思考・判断・表現  | 主体的に学習に取り組む態度   |
|      | <p>以上、評価の観点を中心に、</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ペーパーテストの分析</li> <li>・現代高等保健体育ノート</li> <li>・ワークシートの分析</li> </ul> | <p>以上、評価の観点を中心に、</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ペーパーテストの分析</li> <li>・現代高等保健体育ノートの分析</li> <li>・ワークシートの分析</li> <li>・グループワークの様子や発言内容</li> </ul> | <p>以上、評価の観点を中心に、</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループワークの様子や発言に対する観察</li> <li>・ワークシート（振り返り含む）の分析</li> </ul> |
| 評価方法 | <p>内容のまとまりごとに、各観点「A：十分満足できる」、「B：おおむね満足できる」、「C：努力を要する」で評価します。</p> <p>内容のまとまりごとの評価規準は授業で説明します。</p>                             |   |   |

## 5 学習計画

| 学期           | 単元名<br>〈教材名〉    | 学習活動(指導内容)<br>〈主な領域〉   | 時間 | 評価方法                                  |
|--------------|-----------------|--|----|---------------------------------------|
| 1 単元 現代社会と健康 |                 |  |    |                                       |
| 1<br>学期      | 健康の考え方と成り立ち     | 健康水準および疾病構造の変化に、科学技術の発達および生活様式や労働形態を含む社会状況が関わっていることをデータや資料に基づいて分析し理解を深め、生活の質の向上に向けた課題解決の方法を学ぶ。   | 3  | 現代保健ノート<br>定期テスト<br>グループワーク<br>ワークシート |
|              | 私たちの健康のすがた      |  |    |                                       |
|              | 生活習慣病の予防と回復     | ・生活習慣病の種類を理解し、身体内部の様々な部位にガンが発生しうることについて学ぶ。<br>・生活習慣病やガンのリスクを軽減し予防するには、適切な運動、食事、休養と睡眠など調和のとれた健康的な生活について学び、その知識を基に生活習慣や社会環境を分析し生活の質の向上に必要な個人的取組や社会的対策を他者と学ぶ。 | 7  | 現代保健ノート<br>定期テスト<br>グループワーク<br>ワークシート |
|              | 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        | 1  |    |                                       |
| 1 学期末考査      |                 |  |    |                                       |
| 2<br>学期      | 喫煙と健康           | ・喫煙、飲酒が生活習慣病などの要因となることを学び、社会環境への適切な対策について学ぶ。<br>・薬物乱用の正しい知識を学び、健全な価値観や規範意識を高めたり、法的な規制や行政的な対応などを学ぶ。   | 5  | 現代保健ノート<br>定期テスト<br>グループワーク<br>ワークシート |
|              | 飲酒と健康           |  |    |                                       |
|              | 薬物乱用と健康         |  |    |                                       |
|              | 精神疾患の特徴         | 精神疾患の主な症状を理解し、心理的、生物的、社会的な機能の障害が原因となり、認知、情動、行動などの不調で精神活動が不全になることを学び、心身の健康を保ち、不調に早く気づくために必要な個人の取組や社会的対策を学ぶ。   | 3  | 現代保健ノート<br>定期テスト<br>グループワーク<br>ワークシート |
|              | 精神疾患の予防         |  |    |                                       |
|              | 精神疾患からの回復       |  |    |                                       |
|              | 現代の感染症          | 感染症は、時代や地域、自然環境、社会環境の影響で発生や流行に違いがあることを学び、感染リスクを軽減し予防するための衛生的な環境整備や正しい情報発信と予防接種の普及など社会的取組を学ぶ。   | 4  | 現代保健ノート<br>定期テスト<br>グループワーク<br>ワークシート |
|              | 感染症の予防          |  |    |                                       |
|              | 性感染症・エイズとその予防   |  |    |                                       |
|              | 健康に関する意思決定・行動選択 | ヘルスプロモーションの考え方に基づき、健康の保持増進のために適切な意思決定や行動選択で疾病等のリスクを軽減し、自らの健康を適切に管理することを学ぶ。また、他者と一緒に知恵、価値観、心理状態、人間関係などを含む社会環境に対する課題解決を見いだす力を高める。                            | 2  | 現代保健ノート<br>グループワーク<br>ワークシート          |
| 健康に関する環境づくり  |                 |  |    |                                       |
| 2 学期末考査      | 1               |  |    |                                       |
| 2 単元 安全な社会生活 |                 |  |    |                                       |
| 3<br>学期      | 事故の現状と要因        | 交通事故を始めとし、学校、家庭など様々な場面で事故が発生する。その要因には気象条件や車両・施設設備、情報体制などが関連していることを具体的に学ぶ。また、事故における責任を果たしたり、未然に防ぐための社会的取組や個人ができる取組などを他者と一緒に見いだす力を高める。                       | 4  | 現代保健ノート<br>定期テスト<br>グループワーク<br>ワークシート |
|              | 安全な社会の形成        |  |    |                                       |
|              | 交通における安全        |  |    |                                       |
|              | 応急手当の意義・基本      | 応急手当の意義をしっかりと捉え、心肺蘇生法については、いつでも、どこでも人命救助できる力をつける。また、日常で起こりやすい、熱中症や捻挫・やけどなどの応急手当を学び実践できる力を高める。  | 4  | 現代保健ノート<br>定期テスト<br>グループワーク           |
|              | 日常の応急手当         |  |    |                                       |
|              | 心肺蘇生法           |  |    |                                       |
| 学年末考査        | 1               |  |    |                                       |

計 35 時間 (50分授業)

## 6 課題・提出物等

- ・現代保健体育ノートの提出を必要ときに求めます。
- ・授業中にワークシートの取り組み、グループワークなどで学習活動への参加意欲を確認します。
- ・各学期の定期テスト前または後にノートの提出を求める場合もあります。

## 7 授業担当者からの一言

- ・教科書・保健ノートは毎時間必ず準備すること。
- ・提出物は期限を守り必ず提出すること。
- ・自分を取り巻く環境や社会における健康問題や課題に目を向けておく。
- ・自他の生命、健康、安全について、より良く生きていくために必要な知識や知恵・方法などを積極的に学んで欲しいです。
- ・1単位の科目です。「自分の健康は自分で守る」を意識して、出席重視してください。

|        |                    |     |   |         |      |
|--------|--------------------|-----|---|---------|------|
| 教科(科目) | 保健体育（体育）           | 単位数 | 3 | 学年(コース) | 1 学年 |
| 使用教科書  | 大修館書店『現代高等保健体育』    |     |   |         |      |
| 副教材等   | 大修館書店『現代高等保健体育ノート』 |     |   |         |      |

### 1 学習目標

|  |
|--|
| <p>体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体化して捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。</p> <p>(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つけるようにする。</p> <p>(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。</p> <p>(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、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなど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。</p> |
|--|

### 2 指導の重点

|   |
|---|
| <p>①各種の運動の持つ特性を理解し、技能を身につけたり、作戦を立てたり、作品をまとめたりできる。</p> <p>②運動に関わる原則や運動に伴う事故防止などを理解した上で合理的に運動を実践しながら、計画を立て、実践し、評価するといった課題解決の方法などを活用して運動の楽しさや喜びを深く味わうことができる。</p> <p>③学習したことを基に、自己や仲間の課題を発見し、解決の仕方や気づいたこと等を互いに伝え合うことができる。</p> <p>④運動における競争や協働の経験を通して、公正、協力、責任において主体的に他者と関ろうとする姿がみられる。</p> |
|---|

### 3 評価の観点の趣旨

| 知識・技能  | 思考・判断・表現  | 主体的に学習に取り組む態度  |
|--|---|--|
| 運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解しているとともに、目的に応じた技能を身につけている。また、自他の安全について総合的に理解しているとともに、技能を身につけている。 | 自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。また、自他の健康・安全について課題を発見し、その解決を目指して総合的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えている。 | 運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に取り組みながら自他の健康・安全への配慮も含め学習に主体的に取り組もうとしている。また、競争や協働の経験を通して、公正、協力、責任ある行動を主体的に図ろうとしている。 |

### 4 評価方法

|      |   |   |   |
|------|---|---|---|
|      | 評価は次の観点から行います。  |   |   |
|      | 知識・技能   | 思考・判断・表現  | 主体的に学習に取り組む態度   |
|      | <p>以上、評価の観点を中心に</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>個人ノートの分析</li> <li>現代高等保健体育ノート</li> <li>ワークシートの分析</li> <li>スキルテストやルールテスト</li> <li>レポート課題（体育理論）</li> </ul>   | <p>以上、評価の観点を中心に</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>個人ノートの分析</li> <li>現代高等保健体育ノート</li> <li>ワークシートの分析</li> <li>スキルテストやルールテスト</li> </ul> | <p>以上、評価の観点を中心に</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>個人ノートの分析</li> <li>現代高等保健体育ノート</li> <li>ワークシートの分析</li> <li>スキルテストやルールテスト</li> </ul> |
| 評価方法 | <p>内容のまとめりに、各観点「A：十分満足できる」、「B：おおむね満足できる」、「C：努力を要する」で評価します。</p> <p>内容のまとめりに、各観点「A：十分満足できる」、「B：おおむね満足できる」、「C：努力を要する」で評価します。</p> <p>内容のまとめりに、各観点「A：十分満足できる」、「B：おおむね満足できる」、「C：努力を要する」で評価します。</p> <p>内容のまとめりに、各観点「A：十分満足できる」、「B：おおむね満足できる」、「C：努力を要する」で評価します。</p> |   |   |

## 5 学習計画

| 学期   | 単元名<br>〈教材名〉 | 学習活動(指導内容)<br>〈主な領域〉  | 時間   | 評価方法                    |   |
|------|--------------|---|--|-------------------------|---|
| 1 学期 | 体づくり         | 体ほぐしの運動、体力を高める運動を通して心と体の関係に気づき、仲間と交流したり協力したりして計画的に自他の体力向上を図ることを学ぶ。        | 8  | 個人ノート<br>体力テスト<br>授業観察  |   |
|      | 選択<br>1      | 陸上競技  | 長距離走、短距離走、砲丸投げの基本動作を身につけ、自己の記録更新および他者との競争を楽しむことを学ぶ。また、記録向上のための課題を発見し、合理的な解決に向けた運動の工夫や解決方法を学ぶ。  | 22                      | 個人ノート<br>記録・発表<br>スキルチェック<br>授業観察           |
|      |              | ダンス   | 現代的なリズムのダンスを通して、イメージを捉えた表現や感じを込めて踊ったり、仲間と自由に踊ったりしながら、踊りの特徴と表現の仕方や運動観察の方法などを学ぶ。また、それぞれが身につけた特有の表現や踊りを発表し合うことを学ぶ。                              |                         |   |
|      | 体育理論①②③      | スポーツの歴史的発展と多様な変化、現代のスポーツの意義や価値について学ぶ。                                     | 3  | レポート<br>保健体育ノート         |   |
| 2 学期 | 体育理論④⑤⑥      | スポーツの経済的効果と高潔さ、スポーツが環境や社会にもたらす影響について学ぶ。                                   | 3  | レポート<br>保健体育ノート         |   |
|      | 体づくり         | 球技に向けて、体ほぐしの運動、体力を高める運動を通して心と体の関係に気づき、仲間と交流したり協力したりして計画的に自他の体力向上を図ることを学ぶ。 | 2  | 個人ノート<br>ワークシート<br>授業観察 |   |
|      | 選択<br>2      | ソフトボール  | 易しい投球に対する安定した打撃により出塁、進塁、得点する攻撃と仲間と連携した守備のバランスのとれた攻防ができるようになることを学ぶ。また、自他の課題を発見し合理的な解決に向けた分析を他者に伝えることを学ぶ。                                      | 20                      | 個人ノート<br>ワークシート<br>スキルテスト<br>ルールテスト<br>授業観察 |
|      |              | サッカー  | ドリブルやパスなどのボール操作で相手コートに侵入し、空間を作りだすなどの連携した動きから攻撃を展開できるようになることを学ぶ。また、仲間と連携した動きによってゴール前に空間を作りだして侵入する攻防を中心に自己のチームや相手チームの特徴を踏まえた作戦を立て得点につなげることを学ぶ。 |                         |   |
|      |              | テニス   | ネットを挟んで相対し、用具を操作してボールを空いている場所に返球し、パートナーと連携して、打ち合う一連の流れで攻撃を組み立てたり、相手側のコートの空いた場所をめぐる攻防ができるようになることを学ぶ。また、自他の課題を発見し合理的な解決に向けた分析を他者に伝えることを学ぶ。     |                         |   |
|      | 選択<br>3      | バレーボール  | ネットを挟んで相対し、「拾う・つなぐ・打つ」などの技術をポジションの役割に応じて操作できるように学ぶ。また、仲間と協力して一連の流れで攻撃を組み立てたり相手側のコートの空いた場所をめぐる攻防が展開できるように学ぶ。                                  | 20                      | 個人ノート<br>ワークシート<br>スキルテスト<br>ルールテスト<br>授業観察 |
|      |              | バドミントン  | ネットを挟んで相対し、用具を操作して羽根を空いている場所に返球し、パートナーと連携して、打ち合う一連の流れで攻撃を組み立てたり、相手側のコートの空いた場所をめぐる攻防ができるようになることを学ぶ。また、自他の課題を発見し合理的な解決に向けた分析を他者に伝えることを学ぶ。      |                         |   |
| 剣道   |              | 基本動作や基本となる技を身につけ、相手を攻撃したり相手の技を防御したりする。また、高めた技で相手と勝敗を競い合う楽しさを学ぶ。           |  |                         |   |
| 3 学期 | 選択<br>4      | バスケットボール  | ドリブルやパスなどのボール操作で相手コートに侵入し、空間を作りだすなどの連携した動きから攻撃を展開できるようになることを学ぶ。また、仲間と連携した動きによってゴール前に空間を作りだして侵入する攻防を中心に自己のチームや相手チームの特徴を踏まえた作戦を立て得点につなげることを学ぶ。 | 27                      | 個人ノート<br>ワークシート<br>スキルテスト<br>ルールテスト<br>授業観察 |
|      |              | バドミントン  | 上記に同じ  |                         |   |
|      |              | 剣道  | 上記に同じ  |                         |   |

計 105 時間 (50分授業)

## 6 課題・提出物等

- ・現代高等保健体育ノートの提出を必要とときに求めます。
- ・個人ノートまたはワークシートで学習活動への参加意欲や分析する力を確認します。
- ・スキルテストはもちろん実施しルールテストも実施することもあります。
- ・授業観察で主体的に学習に取り組む態度も確認します。

## 7 授業担当者からの一言

- ・服装は学校指定の体操着とする。(6月～9月は半袖シャツ、短パン)
  - ・見学者は事前に担当教諭に相談し、見学が決まった場合は体操着に着替え、見学用紙等を持参し授業に参加する。
  - ・化粧、装飾品(ピアス・ネックレス・指輪等)はしてこない。また、髪を結ぶものはゴムとする。
  - ・実技科目は出席が最重要となるため、見学よりは可能な限り、できる範囲で実技をすることを推奨する。
  - ・暑い時期や久しぶりに運動する場合には、飲み物の準備をおこない熱中症の予防を積極的に行うこと。
- 以上を踏まえて、楽しく安全に体を動かし健康的な身体を作るようにする。

|        |                    |     |   |         |      |
|--------|--------------------|-----|---|---------|------|
| 教科(科目) | 保健体育（保健）           | 単位数 | 1 | 学年(コース) | 2 学年 |
| 使用教科書  | 大修館書店『現代高等保健体育』    |     |   |         |      |
| 副教材等   | 大修館書店『現代高等保健体育ノート』 |     |   |         |      |

### 1 学習目標

|   |
|---|
| <p>保健の見方・考え方を働かせ、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯を通じて人々が自らの健康や環境を適切に管理し、改善していくための資質・能力を次のとおり育成する。</p> <p>(1) 個人およ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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> |
|---|

### 2 指導の重点

|   |
|---|
| <p>①ライフステージや社会変化による健康課題や健康の考え方に対する関心や探究心を高める。</p> <p>②思春期の健康や性教育全般に関して十分に理解し妊娠・出産および避妊に関して知識を深め、ライフステージに応じて行動選択できる態度の育成とそれに関する健康課題などについて自らの考えを他者に伝えたり、他者の考えを尊重したりする調和を図る力を養うことを目指す。</p> <p>③我が国における環境・食品に関する問題を学び、健康を支えるための環境づくりの対策・取り組みに関して知識を深め個人レベルでできること、地方自治体に協力できることについて自らの考えを他者に伝えたり、他者の考えを尊重したりする機会を設定する。また、その中で保健・医療等のサービスの活用方法を自分なりにできる態度を養う。</p> <p>④安全な社会生活について、自他の命を尊重するための課題発見やその解決策について他者と意見交換できる資質を目指す。</p> |
|---|

### 3 評価の観点の趣旨

| 知識・技能   | 思考・判断・表現   | 主体的に学習に取り組む態度  |
|---|--|--|
| 個人および社会生活における健康・安全について理解を深めて、自己の生活様式に取り入れるために知識や技能を身につけている。 | 健康・安全に関わる事象や情報などから自他や社会の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し、様々な解決方法の中から適切な方法を選んだり判断したりできる力を養い、目的や状況に応じてそれらを他者に説明している。 | 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ための実践力に主体的に取り組もうとしている。 |

### 4 評価方法

|      |   |   |   |
|------|---|---|---|
|      | 評価は次の観点から行います。  |   |   |
|      | 知識・技能   | 思考・判断・表現  | 主体的に学習に取り組む態度   |
| 評価方法 | <p>以上、評価の観点を中心に、</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ペーパーテストの分析</li> <li>現代高等保健体育ノート</li> <li>ワークシートの分析</li> </ul> | <p>以上、評価の観点を中心に、</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ペーパーテストの分析</li> <li>現代高等保健体育ノートの分析</li> <li>ワークシートの分析</li> <li>グループワークの様子や発言内容</li> </ul> | <p>以上、評価の観点を中心に、</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>グループワークの様子や発言に対する観察</li> <li>ワークシート（振り返り含む）の分析</li> </ul> |
|      | <p>内容のまとめりごとに、各観点「A：十分満足できる」、「B：おおむね満足できる」、「C：努力を要する」で評価します。</p> <p>内容のまとめりごとの評価規準は授業で説明します。</p>                          |   |   |

## 5 学習計画

| 学期      | 単元名<br>〈教材名〉     | 学習活動(指導内容)<br>〈主な領域〉   | 時間 | 評価方法                                  |
|---------|------------------|--|----|---------------------------------------|
| 1<br>学期 | 3単元 生涯を通じる健康     | 人生100年時代を健康的に過ごすために、それぞれのライフステージで起こりうる危険要因を知り、健康における予防・対策を自ら考え将来に役立てられるよう学ぶ。   | 1  | 現代保健ノート<br>定期テスト<br>ワークシート<br>グループワーク |
|         | 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       |  |    |                                       |
|         | 妊娠・出産と健康         |  |    |                                       |
|         | 避妊法と人工妊娠中絶       |  |    |                                       |
|         | 結婚生活と健康          |  |    |                                       |
| 1学期末考査  |                  | 1  |    |                                       |
| 2<br>学期 | 中高年期と健康          | ・加齢による心身の変化と健康課題について具体的に学び、健康的な中高年期を過ごすための方法を自分なりに考える。また、高齢者の健康を支える取り組みについて学び、生活の質向上に向けた取り組みについて他者と一緒に見いだす力を高める。<br>・働くことによる健康課題とライフステージによって健康課題が異なることを学び、健康的な職業生活を送るための手段や心身の関係を理解し、仕事と生活の調和をとる手段を考える時間とする。 | 5  |                                       |
|         | 働くことと健康          |  |    |                                       |
|         | 労働災害と健康          |  |    |                                       |
|         | 健康的な職業生活         |  |    |                                       |
| 2<br>学期 | 4単元 健康を支える環境づくり  | 人々が健康に生きていくために必要な自然環境に関する健康問題や過去の公害問題について具体的に学び、地球規模の問題であるオゾン層破壊や地球温暖化への対策と個人的取り組みについて他者と一緒に学ぶ。  | 3  | 現代保健ノート<br>定期テスト<br>ワークシート<br>グループワーク |
|         | 大気汚染と健康          |  |    |                                       |
|         | 水質汚濁、土壌汚染と健康     |  |    |                                       |
|         | 環境と健康に関わる対策      |  |    |                                       |
|         | ゴミの処理と上下水道の整備    |  |    |                                       |
|         | 食品の安全性           |  |    |                                       |
|         | 食品衛生に関わる活動       |  |    |                                       |
|         | 2学期末考査           |  |    |                                       |
| 3<br>学期 | 保健サービスとその活用      | 地方自治体における保健行政の役割と活動を学び、自己や家族の健康保持増進における保健サービスや医療サービスの活用に関わる知識を高め、医療保険のしくみを学び医療機関の活用や臓器移植についてもしもに備えることができるようになる。  | 5  | 現代保健ノート<br>定期テスト<br>ワークシート<br>グループワーク |
|         | 医療サービスとその活用      |  |    |                                       |
|         | 医薬品の制度とその活用      |  |    |                                       |
|         | 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 |  |    |                                       |
| 学年末考査   |                  | 1  |    |                                       |

計 35 時間 (50分授業)

## 6 課題・提出物等

- ・現代保健体育ノートの提出を必要ときに求めます。
- ・授業中にワークシートの取り組み、グループワークなどで学習活動への参加意欲を確認します。
- ・各学期の定期テスト前または後にノートの提出を求める場合もあります。

## 7 授業担当者からの一言

- ・教科書・保健ノートは毎時間必ず準備すること。
- ・提出物は期限を守り必ず提出すること。
- ・自分を取り巻く環境や社会における健康問題や課題に目を向けておく。
- ・自他の生命、健康、安全について、より良く生きていくために必要な知識や知恵・方法などを積極的に学んで欲しいです。
- ・1単位の科目です。「自分の健康は自分で守る」を意識して、出席重視してください。

|        |                    |     |   |         |      |
|--------|--------------------|-----|---|---------|------|
| 教科(科目) | 保健体育(体育)           | 単位数 | 3 | 学年(コース) | 2 学年 |
| 使用教科書  | 大修館書店『現代高等保健体育』    |     |   |         |      |
| 副教材等   | 大修館書店『現代高等保健体育ノート』 |     |   |         |      |

### 1 学習目標

|  |
|--|
| <p>体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体化して捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。</p> <p>(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つけるようにする。</p> <p>(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。</p> <p>(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、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなど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。</p> |
|--|

### 2 指導の重点

|   |
|---|
| <p>① 各種の運動の持つ特性を理解し、技能を身につけたり、作戦を立てたり、作品をまとめたりできる。</p> <p>② 運動に関わる原則や運動に伴う事故防止などを理解した上で合理的に運動を実践しながら、計画を立て、実践し、評価するといった課題解決の方法などを活用して運動の楽しさや喜びを深く味わうことができる。</p> <p>③ 学習したことを基に、自己や仲間の課題を発見し、解決の仕方や気づいたこと等を互いに伝え合うことができる。</p> <p>④ 運動における競争や協働の経験を通して、公正、協力、責任において主体的に他者と関ろうとする姿がみられる。</p> |
|---|

### 3 評価の観点の趣旨

| 知識・技能   | 思考・判断・表現   | 主体的に学習に取り組む態度   |
|---|--|---|
| <p>運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解しているとともに、目的に応じた技能を身につけている。また、自他の安全について総合的に理解しているとともに、技能を身につけている。</p> | <p>自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。また、自他の健康・安全について課題を発見し、その解決を目指して総合的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えている。</p> | <p>運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に取り組みながら自他の健康・安全への配慮も含め学習に主体的に取り組もうとしている。また、競争や協働の経験を通して、公正、協力、責任ある行動を主体的に図ろうとしている。</p> |

### 4 評価方法

|      |   |   |   |
|------|---|---|---|
|      | 評価は次の観点から行います。  |   |   |
|      | 知識・技能   | 思考・判断・表現  | 主体的に学習に取り組む態度   |
|      | <p>以上、評価の観点を中心に</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>個人ノートの分析</li> <li>現代高等保健体育ノート</li> <li>ワークシートの分析</li> <li>スキルテストやルールテスト</li> <li>レポート課題(体育理論)</li> </ul> | <p>以上、評価の観点を中心に</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>個人ノートの分析</li> <li>現代高等保健体育ノート</li> <li>ワークシートの分析</li> <li>スキルテストやルールテスト</li> </ul> | <p>以上、評価の観点を中心に</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>個人ノートの分析</li> <li>現代高等保健体育ノート</li> <li>ワークシートの分析</li> <li>スキルテストやルールテスト</li> </ul> |
| 評価方法 | <p>内容のまとめりに、各観点「A：十分満足できる」、「B：おおむね満足できる」、「C：努力を要する」で評価します。</p> <p>内容のまとめりにごとの評価規準は授業で説明します。</p>   |   |   |

## 5 学習計画

| 学期   | 単元名<br>〈教材名〉 | 学習活動(指導内容)<br>〈主な領域〉  | 時間   | 評価方法                    |   |
|------|--------------|---|--|-------------------------|---|
| 1 学期 | 体づくり         | 体ほぐしの運動、体力を高める運動を通して心と体の関係に気づき、仲間と交流したり協力したりして計画的に自他の体力向上を図ることを学ぶ。        | 8  | 個人ノート<br>体力テスト<br>授業観察  |   |
|      | 選択<br>1      | 陸上競技  | 長距離走、短距離走、砲丸投げの基本動作を身につけ、自己の記録更新および他者との競争を楽しむことを学ぶ。また、記録向上のための課題を発見し、合理的な解決に向けた運動の工夫や解決方法を学ぶ。  | 22                      | 個人ノート<br>記録・発表<br>スキルチェック<br>授業観察           |
|      |              | ダンス   | 現代的なリズムのダンスを通して、イメージを捉えた表現や感じを込めて踊ったり、踊りの特徴と表現の仕方を引き立てるフォーメーションの工夫や運動観察の方法などを学ぶ。また、それぞれが身につけた特有の表現や踊りを発表し合うことを学ぶ。                            |                         |   |
|      | 体育理論①②③      | スポーツにおける技能と体力の関わりを学び、技術と戦術の関係や技能上達方法などを学び実践につなげる。また、スポーツや安全確保の基礎知識を身につける。 | 3  | レポート<br>保健体育ノート         |   |
| 2 学期 | 体育理論④⑤⑥      |   | 3  | レポート<br>保健体育ノート         |   |
|      | 体づくり         | 球技に向けて、体ほぐしの運動、体力を高める運動で仲間と交流・協力・競争など実践し、計画的に自他の体力向上を図ることを学ぶ。             | 2  | 個人ノート<br>ワークシート<br>授業観察 |   |
|      | 選択<br>2      | ソフトボール  | 安定した打撃を目指し出塁、進塁、得点する攻撃力を高め、仲間と連携した守備の攻防ができるようになることを学ぶ。また、自他の課題を発見し合理的な解決に向けた分析を他者に伝えることを学ぶ。  | 20                      | 個人ノート<br>ワークシート<br>スキルテスト<br>ルールテスト<br>授業観察 |
|      |              | サッカー  | ドリブルやパスなどのボール操作で相手コートに侵入し、空間を作りだすなどの連携した動きから攻撃を展開できるようにすることを学ぶ。また、仲間と連携した動きによってゴール前に空間を作りだして侵入する攻防を中心に自己のチームや相手チームの特徴を踏まえた作戦を立て得点につなげることを学ぶ。 |                         |   |
|      |              | テニス   | パートナーと連携してボールを空いている場所に返球したり、打ち合う一連の流れで攻撃を組み立てたりしてコートの空いた場所をめぐる攻防ができるようになることを学ぶ。また、自他の課題を発見し合理的な解決に向けた分析を他者に伝えることを学ぶ。                         |                         |   |
|      | 選択<br>3      | バレーボール  | ネットを挟んで相対し、「拾う・つなぐ・打つ」などの技術をポジションの役割に応じて操作できるように学ぶ。また、仲間と協力して一連の流れで攻撃を組み立てたり相手側のコートの空いた場所をめぐる攻防が展開できるように学ぶ。                                  | 20                      | 個人ノート<br>ワークシート<br>スキルテスト<br>ルールテスト<br>授業観察 |
|      |              | バドミントン  | ネットを挟んで相対し、用具を操作して羽根を空いている場所に返球し、パートナーと連携して、打ち合う一連の流れで攻撃を組み立てたり、相手側のコートの空いた場所をめぐる攻防ができるようになることを学ぶ。また、自他の課題を発見し合理的な解決に向けた分析を他者に伝えることを学ぶ。      |                         |   |
| 剣道   |              | 基本動作や基本となる技を身につけ、相手を攻撃したり相手の技を防御したりする。また、高めた技で相手と勝敗を競い合う楽しさを学ぶ。           |  |                         |   |
| 3 学期 | 選択<br>4      | バスケットボール  | ドリブルやパスなどのボール操作で相手コートに侵入し、空間を作りだすなどの連携した動きから攻撃を展開できるようにすることを学ぶ。また、仲間と連携した動きによってゴール前に空間を作りだして侵入する攻防を中心に自己のチームや相手チームの特徴を踏まえた作戦を立て得点につなげることを学ぶ。 | 27                      | 個人ノート<br>ワークシート<br>スキルテスト<br>ルールテスト<br>授業観察 |
|      |              | バドミントン  | 上記に同じ  |                         |   |
|      |              | 剣道  | 上記に同じ  |                         |   |

計 105 時間 (50分授業)

## 6 課題・提出物等

- ・現代高等保健体育ノートの提出を必要とときに求めます。
- ・個人ノートまたはワークシートで学習活動への参加意欲や分析する力を確認します。
- ・スキルテストはもちろん実施しルールテストも実施することもあります。
- ・授業観察で主体的に学習に取り組む態度も確認します。

## 7 授業担当者からの一言

- ・服装は学校指定の体操着とする。(6月～9月は半袖シャツ、短パン)
  - ・見学者は事前に担当教諭に相談し、見学が決まった場合は体操着に着替え、見学用紙等を持参し授業に参加する。
  - ・化粧、装飾品(ピアス・ネックレス・指輪等)はしてこない。また、髪を結ぶものはゴムとする。
  - ・実技科目は出席が最重要となるため、見学よりは可能な限り、できる範囲で実技をすることを推奨する。
  - ・暑い時期や久しぶりに運動する場合には、飲み物の準備をおこない熱中症の予防を積極的に行うこと。
- 以上を踏まえて、楽しく安全に体を動かし健康的な身体を作るようにする。