

教科(科目)	保健体育 (体育)	単位数	3	学年(コース)	1学年(商業・情報処理科)
使用教科書	現代高等保健体育 (大修館書店)				
副教材等	現代高等保健体育ノート (大修館書店)				

1 学習目標 (学習指導要領)

<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、心と体を一体として捉え、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出来るようにするため、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、後世に取り組む、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

<ul style="list-style-type: none"> 生徒自ら健康面および安全面を配慮し十分に技能向上・身体活動がおこなえるような態度・行動を、集団行動や準備運動・基礎体力トレーニングをとおして育てる。 各種目の特性の理解と基礎技術の体得を目指し、他と協力しながら主体的に取り組む態度を育てる。 規律規範意識を高め、公正・責任などの態度を育てる。
--

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しているとともに、それらの技能を身に付けようとしている。</p>	<p>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ている。</p>	<p>生涯にわたって継続して運動に親しむために、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とともに、健康・安全を確保している。</p>

4 評価規準と評価方法

	評価は次の観点から行います。		
	知識・技能 a	思考・判断・表現 b	主体的に学習に取り組む態度 c
評価の観点	<p>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ようとしている。</p>	<p>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>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>
評価方法	<p>以上の観点を踏まえ</p> <ul style="list-style-type: none"> 技能テストの分析 体育理論テストの分析 学習カード内容の確認 授業態度、出欠席等 <p>などから、評価します。</p>	<p>以上の観点を踏まえ</p> <ul style="list-style-type: none"> 技能テストの分析 学習カード内容の確認 授業態度、出欠席等 <p>などから、評価します。</p>	<p>以上の観点を踏まえ</p> <ul style="list-style-type: none"> 技能テストの分析 学習カード内容の確認 授業態度、出欠席等 <p>などから、評価します。</p>

5 学習計画

月	単元名	授業時数と領域	教材名	学習活動(指導内容)	評価の観点	評価方法
4	集団行動	2	オリエンテーション	<ul style="list-style-type: none"> 年間計画説明、体育授業心構え、 集合、整列、列の増減、開列 学校体操、点呼、準備体操 	b c	<ul style="list-style-type: none"> 授業態度 出席
		10	体づくり運動	<ul style="list-style-type: none"> 学校体操、縄跳びなどを中心に持久力、瞬発力、巧緻性、柔軟性向上のトレーニング。体カテストを含む。 		
5 6	陸上 (必修)	6	陸上競技 (短距離) ・50m ・100m	<ul style="list-style-type: none"> 目標達成ならびに記録向上への練習方法を学び実践する。 他者と競争したり協力して記録向上の楽しさを味わう。 	a b c	<ul style="list-style-type: none"> 授業態度 技能テスト 学習カード 出席
7 8 9	選択I	12	器械運動 陸上競技 柔道	<ul style="list-style-type: none"> マット 回転系(接点技・ほん転技) 跳び箱 切り返し跳び・回転系 陸上競技 走り幅跳び、ハードル走 柔道 基本動作(礼法、構え、受け身) 投げ技(手技、腰技、足技) 固め技 ルール理解と体力や技能に応じた試合を導入 	a b c	<ul style="list-style-type: none"> 授業態度 技能テスト 学習カード 出席
	体育理論	6	スポーツの発祥と発展①	<ol style="list-style-type: none"> 1 スポーツの始まりと変遷 2 文化としてのスポーツ 3 オリンピックとパラリンピックの意義 	a b	<ul style="list-style-type: none"> 項目毎の小テスト
7 8 9	選択II	15	バスケットボール	<ul style="list-style-type: none"> ルール及び種目に関する知識習得 基本的ボール操作及び動作の習得 技能の向上に対応したゲームを導入 	a b c	<ul style="list-style-type: none"> 授業態度 技能テスト 学習カード 出席
		サッカー	<ul style="list-style-type: none"> ルール及び種目に関する知識習得 基本的ボール操作技能の向上 技能の向上に対応したゲームを導入 			
		ソフトボール	<ul style="list-style-type: none"> ルール及び種目に関する知識習得 基本的動作の習得 (バット操作、キャッチボール) バッティング、ピッチングの習得 技能の向上に対応したゲームを導入 			

10 11	陸上 (必修)	9	長距離走	<ul style="list-style-type: none"> 自己の持久力の把握と記録向上への分析(体力・精神力) ロード 男子3km、女子 トラック男子1500m、女子1000m 	a b c	<ul style="list-style-type: none"> 記録 授業態度
	選択Ⅲ	1 5	卓球 バレーボール バドミントン	<ul style="list-style-type: none"> ルール及び種目に関する知識習得 基本的な動作の習得(フォア、バックハンド、サーブ) 技能の向上に対応したゲームを導入 <ul style="list-style-type: none"> ルール及び種目に関する知識習得 基本的な技能の習得(パス、サーブ、スパイク) 技能の向上に対応した簡易ゲームから6人制ゲームへの発展 <ul style="list-style-type: none"> ルール及び種目に関する知識習得 基本的ストロークの習得(各種ストローク、サービス) 技能の向上に対応したゲームを導入 	a b c	<ul style="list-style-type: none"> 授業態度 技能テスト 学習カード 出席
12 1	体育理論	5	スポーツの発祥と発展②	<ul style="list-style-type: none"> 4スポーツが経済に及ぼす影響 5スポーツの高潔さとドーピング 6スポーツと環境 	a b	<ul style="list-style-type: none"> 項目ごとの小テスト
		4	体づくり運動	サーキットを中心に持久力・瞬発力・巧緻性・柔軟性向上のトレーニング	b c	<ul style="list-style-type: none"> 授業態度
2 3	選択Ⅳ	1 5	バスケットボール バレーボール バドミントン	<ul style="list-style-type: none"> ルール及び種目に関する知識習得 基本的ボール操作及び動作の習得 技能の向上に対応したゲームを導入 <ul style="list-style-type: none"> ルール及び種目に関する知識習得 基本的な技能の習得(パス、サーブ、スパイク) 技能の向上に対応した簡易ゲームから6人制ゲームへの発展 <ul style="list-style-type: none"> ルール及び種目に関する知識習得 基本的ストロークの習得(各種ストローク、サービス) 技能の向上に対応したゲームを導入 	a b c	<ul style="list-style-type: none"> 授業態度 技能テスト 学習カード 出席
	選択Ⅴ	6	バスケットボール バレーボール バドミントン 卓球	<ul style="list-style-type: none"> 簡易ゲームから正式ゲームへの発展 事前計画に基づく生徒主導型選択授業 特徴に応じた役割、責任意識の向上 ゲームの方法実践(審判、運営) 	b c	<ul style="list-style-type: none"> 授業態度 出席

計 105 時間(50 分授業)

6 課題・提出物等

- ・体力テストの記録用紙の提出、陸上競技記録用紙提出と感想・反省・課題文の提出
- ・各担当の指示による各種目での学習カードの提出

7 担当者からの一言

1年次に体育授業の心得ならびに集団行動について深く学び、自律心を養います。また、基礎技術を身に付けて技能向上の喜びと他との競い合いや協調を養い運動の楽しさを感じさせます。2・3年次の選択授業では自ら考えて技能向上を目指し、練習や注意することへの創意工夫をおこない、生涯を通じて運動を継続できるライフスタイルの構築を目指します。

(担当：山口丈博)

教科(科目)	保健体育 (保健)	単位数	1	学年(コース)	1学年(商業・情報処理科)
使用教科書	現代高等保健体育 (大修館書店)				
副教材等	現代高等保健体育ノート (大修館書店)				

1 学習目標

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。

- (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 指導の重点

ヘルスプロモーションの考え方を生かし、健康の意義や意味について理解を深め、高校生らしい生活行動を実践する資質や能力を養い、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し改善していく能力を育てる。

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
個人及び社会生活における健康・安全についての理解を深めているとともに、技能も身に付けるようにする。	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しているとともに、目的や状況に応じて他者に伝えている。	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学習に主体的に取り組もうとしている。

4 評価規準と評価方法

評価は次の観点から行います。			
	知識・技能 a	思考・判断・表現 b	主体的に学習に取り組む態度 c
評価の観点	個人及び社会生活における健康・安全についての理解を深めているとともに、技能も身に付けるようにする。	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しているとともに、目的や状況に応じて他者に伝えている。	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学習に主体的に取り組もうとしている。
評価方法	以上の観点を踏まえ ・定期考査の分析 ・保健ノート、課題(プリント・レポート)内容の確認 ・授業態度、出欠席等 などから、評価します。	以上の観点を踏まえ ・定期考査の分析 ・授業中の発言 ・保健ノート、課題(プリント・レポート)内容の確認 などから、評価します。	以上の観点を踏まえ、 ・授業中の発言、発表の観察 ・保健ノート、課題(プリント・レポート)内容の確認 ・授業態度、出欠席等 などから、評価します。

5 学習計画

月	単元名	授業時数と領域	教材名	学習活動(指導内容)	評価の観点	評価方法
4	1 単元 【現代社会と健康】	4	1 健康の考え方と成り立ち	WHOの健康の定義を足がかりにして、健康とは何か、健康に影響を与える要因について考え、整理する。	a b c	<ul style="list-style-type: none"> ・授業態度 ・ノート確認 ・課題（プリント・レポート）提出 ・定期考査
			2 私たちの健康のすがた	さまざまな健康指標を読み取り、健康水準の動向や変化の理由、現在の健康問題を理解する。		
5		4	3 生活習慣病の予防と回復	がん、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病が、日常の生活行動とどのように関係があるのか理解し、一次予防と二次予防を理解する。	a b c	
			4 がんの原因と予防	がんは様々な種類があり生活習慣、細菌、ウイルスの感染などの原因もあることを理解するとともに一予防と二次予防を理解する。		
			5 がんの治療と回復	がんの具体的な治療方法や緩和ケア、がん検診の普及や情報サービスの整備など社会的対策を理解する。		
6		4	6 運動と健康	運動が健康に及ぼす影響、健康により運動のしかた、運動継続と健康維持の関係性を理解する。	a b c	
			7 食事と健康	高校生期の栄養素やエネルギーのとり方、食事のとり方を学び、健康的な食生活を運動や睡眠と関連づけて理解する。		
			8 休養・睡眠と健康	健康からみた休養や睡眠の重要性、健康により休養や睡眠の取り方について理解する。		
7		4	9 喫煙と健康	喫煙者及び周囲の人への健康影響を理解したうえで、個人及び社会環境への対策を理解する。	a b c	
			10 飲酒と健康	アルコールは依存性のある薬物であることを認識し、飲酒による健康被害や社会問題も起きている。このような状況を防ぐための具体的な対策を学ぶ。		
			11 薬物乱用と健康	薬物乱用の健康への影響、開始の要因と防止するための対策について学び、社会から薬物乱用をなくすためにはどうすればよいか考えてみる。		
8		9	4	12 精神疾患の特徴	精神疾患発病の要因と主な症状について学び、若者や現代社会における精神保健の課題を学ぶ。	

10		13 精神疾患の予防	精神疾患予防に必要な要因を学び、早期発見・早期治療と支援の開始によって回復機能が高まることを理解する。			
		14 精神疾患からの回復	精神疾患について正しく理解し、専門家への相談や早期の治療を受けやすい社会環境を整えることが重要であることを理解する。			
		5	15 現代の感染症			感染症について潜伏期間や感染力などを含めて理解し、新興感染症と再興感染症流行の要因を理解する。
11		16 感染症の予防	感染症予防対策の3原則を柱に、個人的・社会的対策について理解する。			
		17 性感染症・エイズとその予防	ほかの感染症と異なる性感染症・エイズの予防のための個人の行動選択や社会の対策を理解する。			
12		3	18 健康に関する意思決定・行動選択	意志決定・行動選択に影響を与える個人的・社会的要因を整理し、自らの健康を適切に管理・工夫することを考える。	a b c	<ul style="list-style-type: none"> ・授業態度 ・ノート確認 ・課題（プリント・レポート）提出 ・定期考査
			19 健康に関する環境づくり	健康を保持増進するために、ヘルスプロモーションの考え方に基づく適切な意思決定と行動選択と環境づくりの重要性を理解する。		
1	2 単元 【安全な社会生活】	3	1 事故の現状と発生要因	事故は様々な場面において発生していること、事故の発生に人的要因と環境要因が関連していることを理解する。	a b c	
			2 安全な社会の形成	安全な社会づくりのため、個人の取組みをはじめ、法的な環境整備、地域連携の必要性を理解する。		
			3 交通における安全	交通事故防止のための、個人的・社会的取り組みと交通事故における運転者の責任を理解する。		
2 3		4	4 応急手当の意義とその基本	応急手当の意義やその手順を理解し、実際の場面に遭遇したときに行動できる知識・技能を学ぶ。	a b c	
			5 日常的な応急手当	日常的なけがや熱中症の応急手当の手順や方法について理解する。		
			6 心肺蘇生法	心肺蘇生法における正しい胸骨圧迫及び人工呼吸、AED使用についての知識の習得と手順を理解する。		

計 35 時間 (50 分授業)

6 課題・提出物等

- ・ 期末（学年末） 考査終了時に保健ノート提出があります。
- ・ 単元によってプリント学習やレポート提出があります。

7 担当者からの一言

「健康」とは一生涯を豊かで明るく元気に過ごすための土台です。
現代では、「健康」は個人に限らず社会的問題としても多くのことを抱えています。だからこそ、1年次における学習内容を理解し、「くらしに役立て」心豊かで明るく元気に過ごすために必要な知識・情報を取り入れ、生活に密着した学習をおこない「くらしの中」で工夫を凝らして欲しいと期待しています。

(担当：山口丈博)