

保健体育科

学習指導計画



保健の学習目標

科学技術の進歩や発展によって豊かで便利になった国民生活であるが、生活環境や生活行動の変化に伴って新たな健康問題が起こってきた。健康に関する考え方や、心身の健康の保持増進するための知識と方法を学び実践する。

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。

保健 年間授業計画

| 科目 | 学年 | 履修 | 単位 | 使用教科書（出版社） | 主要補助教材（出版社） |
|--------|---|--|----|---------------------|--|
| 保健 | 1 | 共通必修 | 1 | 現代高等保健体育 (大修館書店) | |
| | 2 | 共通必修 | 1 | | |
| 学習の留意点 | <p>地球を取り巻く環境が年々変化し、人とのコミュニケーション不足という話題も上がっている現在、私たち一人ひとりの意思決定と行動選択が大変重要になってきます。</p> <p>健康を保持増進させるとともに生活習慣病の予防、ストレスの対処法など、知識と方法を学ぶことが必要となってきます。これからの生活がより豊かで意義あるものにするために、個人や社会生活における健康について理解を深め、そして実践に結び付けて行くことが大切になります。</p> | | | | |
| 単元 | 1 年 | | | 2 年 | |
| 前期 | 4 | I 現代社会と健康 | | | III 生涯を通じる健康 |
| | 5 | (1)健康の考え方 国民の健康課題、健康の考え方と成り立ち 適切な意思決定や行動選択 | | | |
| | 6 | (2)現代の感染症とその予防 | | | |
| | 7 | (3)生活習慣病などの予防と回復 | | | |
| 後期 | 9 | (4)喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 喫煙、飲酒と健康 薬物乱用と健康 | | | |
| | 10 | (5)精神疾患の予防と回復 精神疾患の特徴 精神疾患への対処 | | | |
| 後期 | 11 | II 安全な社会生活 | | | IV 健康を支える環境づくり (1)環境問題 (2)食品衛生 (3)医療制度および医療機関 |
| | 12 | (1)安全な社会づくり | | | |
| | 1 | 事故の現状と発生要因、安全な社会の形成、 交通安全 | | | |
| | 2 | (2)応急手当 | | | |
| | 3 | 応急手当の意義、 日常的な応急手当 心肺蘇生法 | | | V 課題学習 テーマを決めて研究・発表 |
| 評価の方法 | 定期考査や課題をもとに、総合的に評価する。 | | | | |



本校の図書館にはさまざまな分野の書籍が豊富に揃えられています。
スポーツ関連・様々な白書類・医学・生理学・社会学・心理学・環境衛生関連など保健授業で必要な資料は全てカバーされています。
課題研究や疑問点を解決するために図書館を利用することを勧めます。

保健体育科

学習指導計画



体育の学習目標

体力・運動能力の発達を促すとともに、運動技能やルールの学習を通して運動の楽しさや喜びを深く味わい、現在及び将来の自己の状況に応じて体力の向上及び健康の保持増進を図ることができるようにする。また、社会性を養い安全に留意して生涯にわたってスポーツを楽しむ態度を育成することで、将来にわたって豊かなスポーツライフの実現を図る。

体育

年間授業計画

| 科目 | 学年 | 履修 | 単位 | 使用教科書（出版社） | 主要補助教材（出版社） | | |
|--------|---|--------------|--------------|------------------------------------|----------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| 体育 | 1 | 共通必修 | 2 | 現代高等保健体育 (大修館書店) | | | |
| | 2 | 共通必修 | 3 | | | | |
| | 3 | 共通必修 | 3 | | | | |
| 学習の留意点 | <p>○自己の体力や生活に応じた課題をもって運動を行う。 ○運動に対する関心や意欲を高め、互いに協力して運動ができるようにする。 ○選択授業において計画的に練習を行い、自ら考え、工夫して授業に取り組めるようにする。</p> | | | | | | |
| 単元 | 1 年 | | | 2 年 | | 3 年 | |
| 前期 | オリエンテーション | | | | | | |
| | 4 | *男子* | *女子* | *男女* | *男女* | *男女* | *男女* |
| | 5 | 体づくり 体育理論 | 体づくり 体育理論 | 体づくり 体育理論 | 体づくり 体育理論 | 体づくり 体育理論 | 体づくり 体育理論 |
| | 6 | ラグビー | バレー | ☆選択 I バスケ 卓球 | ☆武道・ダンス 柔道・剣道・ダンス | ☆必修 I テニス バドミントン サッカー | ☆陸上競技 |
| | 7 | | | | | ☆選択 A バレー サッカー | ☆選択 I バレー テニス サッカー |
| | 9 | | | | | ☆選択 B バスケ 卓球 | ☆選択 II バドミントン バスケット 卓球 |
| | 体力テスト(6月) | 体力テスト(6月) | 体力テスト(6月) | | 体力テスト(6月) | 体力テスト(6月) | |
| 後期 | 10 | バレー | サッカー | ☆選択 II テニス バドミントン アルティメット | ☆武道・ダンス 柔道・剣道・ダンス | ☆必修 I テニス バドミントン サッカー | ☆選択 III バレー テニス サッカー |
| | 11 | | | | | | |
| | 12 | | | | | ☆選択 B バスケ バレー 卓球 | ☆選択 IV バドミントン 卓球 サッカー |
| | 1 | 持久走 | 持久走 | 持久走 | | | |
| | 2 3 | | | | | | |
| 評価の方法 | 1. 学習の到達度、2. 学習への取り組む姿勢、3 役割の理解と指導性 これらを評価の観点とし、種目毎に総合的に評価する。 | | | | | | |

