

高等学校 令和6年度（2 学年用） 教科 保健体育 科目 保健

教 科： 保健体育 科 目： 保健

単位数： 1 単位

対象学年組：第 2 学年 1 組～ 8 組

教科担当者：（1 組：渡辺） （2 組：大西） （3 組：渡辺） （4 組：吉岡） （5 組：大西） （6 組：吉岡）
（7 組：吉岡） （8 組：大西）

使用教科書：（ 現代高等保健体育 大修館書店 ）

教科 保健体育 の目標：

【知 識 及 び 技 能】生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していくための知識を身につける。

【思考力、判断力、表現力等】自らの健康課題について、自ら適切に対応するため、わが国の保健・医療制度や各機関を適切に利用することができる。

【学びに向かう力、人間性等】意欲的に授業に参加し、時運の考えや取り組みを伝えたり、課題解決に取り組む姿勢を身につける。

科目 保健 の目標：

【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】	【学びに向かう力、人間性等】
生涯の各段階における健康課題を自ら適切に対応できる。また我が国の保健・医療制度や機関を適切に活用することができる。さまざまな事象を健康の面から考察し、表現する方法を身に付け、的確に問題を解決できる。	生涯の各段階に健康についての課題があり、自らこれに適切に対応する必要があること及び我が国の保健・医療制度や機関を適切に活用することが重要であることを理解し、意思決定や行動選択ができる広い知識を身につける。また、理解したことを発言したり、記述したりできる。	保健の学習を通じて、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。さらに、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善に向けての話し合いや意見交換などに意欲的に取り組む姿勢がみられる。

単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知	思	態	配当 時数
「3－1. ライフステージと健康」・ライフステージと健康の関連について説明できる。 ・各ライフステージで活用できる社会からの支援について例をあげることができる。 「3－2. 思春期と健康」・思春期における体の変化を、女性と男性に分けて説明できる。 ・思春期の心の発達にかかわって起こる問題について例をあげることができる。 「3－3 性意識と性行動の選択」・性意識の男女差について例をあげて説明できる。 ・性情報が性行動の選択に影響を及ぼす例をあげることができる。	・指導事項 教科書内の知識、補足事項、自分で考える力の養成 ・教材 教科書、図説 ・一人1 台端末の活用 等	【知識・技能】・思春期における心身の発達や性的成熟に伴う身体面、心理面、行動面などの変化に関わり、健康課題が生じることがあることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・思春期の心身の変化に対応して、自分の行動への責任感や異性を理解したり尊重したりする態度が必要であること、及び性に関する情報等への適切な対処が必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】・生涯の各段階における健康について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。 ・思春期と健康について、習得した知識を基に、心身の発達や性的成熟に伴う健康課題を解決するために、性に関わる情報を適切に整理している。 ・結婚生活と健康について、習得した知識を基に、結婚生活に伴う健康課題の解決や生活の質の向上に向けて、保健・医療サービスの活用方法を整理している。 ・加齢と健康について、習得した知識を基に、中高年期の疾病や事故のリスク軽減のための個人の取組と社会的対策を評価している。 ・生涯の各段階における健康について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。 【主体的に学習に取り組む態度】生涯の各段階における健康について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	2
「3－4. 妊娠・出産と健康」・妊娠・出産の過程における健康課題について説明できる。 ・妊娠・出産期に活用できる母子保健サービスの例をあげることができる。 「3－5. 避妊法と人工妊娠中絶」・家族計画の意義と適切な避妊法について説明できる。 ・人工妊娠中絶が心身に及ぼす影響について説明できる。「3－6. 結婚生活と健康」・心身の発達と結婚生活の関係について説明できる。 ・結婚生活を健康的に送るために必要な考え方や行動をあげることができる。	・指導事項 教科書内の知識、補足事項、自分で考える力の養成 ・教材 教科書、図説 ・一人1 台端末の活用 等	【知識・技能】・結婚生活について、心身の発達や健康の保持増進の観点から理解したことを言ったり書いたりしている。 ・受精、妊娠、出産とそれに伴う健康課題について、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・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、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・結婚生活を健康に過ごすには、自他の健康に対する責任感、良好な人間関係や家族や周りの人からの支援、及び母子の健康診査の利用や保健相談などの様々な保健・医療サービスの活用が必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】・生涯の各段階における健康について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。 ・思春期と健康について、習得した知識を基に、心身の発達や性的成熟に伴う健康課題を解決するために、性に関わる情報を適切に整理している。 ・結婚生活と健康について、習得した知識を基に、結婚生活に伴う健康課題の解決や生活の質の向上に向けて、保健・医療サービスの活用方法を整理している。 ・加齢と健康について、習得した知識を基に、中高年期の疾病や事故のリスク軽減のための個人の取組と社会的対策を評価している。 ・生涯の各段階における健康について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。	○	○	○	2

		・加齢と健康について、習得した知識を基に、中高年期の疾病や事故のリスク軽減のための個人の取組と社会的対策を評価している。 ・生涯の各段階における健康について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。 【主体的に学習に取り組む態度】生涯の各段階における健康について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。				
「3－7. 中高年期と健康」・加齢にともなう心身の変化について例をあげて説明できる。 ・高齢社会に必要な社会的な取り組みについて例をあげて説明できる。	・指導事項 教科書内の知識、補足事項、自分で考える力の養成 ・教材 教科書、図説 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】・中高年期を健やかに過ごすためには、若いときから、健康診断の定期的な受診などの自己管理を行うこと、生きがいをもつこと、運動やスポーツに取り組むこと、家族や友人などとの良好な関係を保つこと、地域における交流をもつことなどが関係することについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・高齢期には、加齢に伴い、心身の機能や形態が変化すること、その変化には個人差があること、疾病や事故のリスクが高まること、健康の回復が長期化する傾向にあることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・高齢社会では、認知症を含む疾病等への対処、事故の防止、生活の質の保持、介護などの必要性が高まることなどから、保健・医療・福祉の連携と総合的な対策が必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】・生涯の各段階における健康について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。 ・思春期と健康について、習得した知識を基に、心身の発達や性的成熟に伴う健康課題を解決するために、性に関わる情報を適切に整理している。 ・結婚生活と健康について、習得した知識を基に、結婚生活に伴う健康課題の解決や生活の質の向上に向けて、保健・医療サービスの活用方法を整理している。 ・加齢と健康について、習得した知識を基に、中高年期の疾病や事故のリスク軽減のための個人の取組と社会的対策を評価している。 ・生涯の各段階における健康について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。 【主体的に学習に取り組む態度】生涯の各段階における健康について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	2
「3－8. 働くことと健康」・働くことの意義と健康とのかかわりについて説明できる。 ・働き方や働く人の健康問題の変化について説明できる。 「3－9. 労働災害と健康」・労働災害の種類とその原因について例をあげて説明できる。 ・労働災害を防止するために必要なことをあげることができる。	・指導事項 教科書内の知識、補足事項、自分で考える力の養成 ・教材 教科書、図説 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】・労働による傷害や職業病などの労働災害は、作業形態や作業環境の変化に伴い質や量が変わってきたことについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・労働災害を防止するには、作業形態や作業環境の改善、長時間労働をはじめとする過重労働の防止を含む健康管理と安全管理が必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】・労働と健康について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。 ・働く人の健康の保持増進について、習得した知識を基に、生活の質の向上を図ることと関連付けて、課題解決の方法に応用している。 ・労働災害と健康について、習得した知識を基に、労働災害の防止に向けて、個人の取組と社会的対策を整理している。 ・労働と健康について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。 【主体的に学習に取り組む態度】労働と健康について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	2

	「３－１０．健康的な職業生活」・職場がおこなう健康に関する取り組みについて例をあげて説明できる。 ・余暇を積極的にとることの意義について説明できる。	・指導事項 教科書内の知識、補足事項、自分で考える力の養成 ・教材 教科書、図説 ・一人１台端末の活用 等	【知識・技能】・働く人の健康の保持増進は、職場の健康管理や安全管理とともに、心身両面にわたる総合的、積極的な対策の推進が図られることで成り立つことについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・働く人の日常生活においては、積極的に余暇を活用するなどして生活の質の向上を図ることなどで健康の保持増進を図っていくことが重要であることについて、を理解したことを言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】・労働と健康について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。 ・働く人の健康の保持増進について、習得した知識を基に、生活の質の向上を図ることと関連付けて、課題解決の方法に応用している。 ・労働災害と健康について、習得した知識を基に、労働災害の防止に向けて、個人の取組と社会的対策を整理している。 ・労働と健康について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。 【主体的に学習に取り組む態度】労働と健康について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	1
	定期考査、答案返却・指導			○	○		2
	「４－１．大気汚染と健康」・大気汚染の原因と健康への影響について例をあげて説明できる。 ・大気にかかわる地球規模の健康問題について例をあげて説明できる。 「４－２．水質汚濁、土壌汚染と健康」・水質汚濁、土壌汚染の原因とその健康影響を説明できる。 ・大気、水、土壌にまたがる複合的な環境汚染の発生のしくみについて説明できる。 「４－３．環境と健康にかかわる対策」・環境汚染による健康被害を防ぐ方法について説明できる。 ・産業廃棄物の処理について説明できる。 「４－４．ごみの処理と上下水道の整備」・ごみの処理の現状やその課題について説明できる。 ・上下水道のしくみと健康にかかわる課題を説明できる。	・指導事項 教科書内の知識、補足事項、自分で考える力の養成 ・教材 教科書、図説 ・一人１台端末の活用 等	【知識・技能】・人間の生活や産業活動は、大気汚染、水質汚濁、土壌汚染などの自然環境汚染を引き起こし、健康に影響を及ぼしたり被害をもたらしたりすることがあるということについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・健康への影響や被害を防止するためには、汚染物質の排出をできるだけ抑制したり、排出された汚染物質を適切に処理したりすることなどが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・健康への影響や被害を防止するために環境基本法などの法律等が制定されており、環境基準の設定、排出物の規制、監視体制の整備などの総合的・計画的対策が講じられていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】・環境と健康について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。 ・人間の生活や産業活動などによって引き起こされる自然環境汚染について、事例を通して整理し、疾病等のリスクを軽減するために、環境汚染の防止や改善の方策に応用している。 ・環境と健康について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。 【主体的に学習に取り組む態度】環境と健康について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	5

「４－７．食品の安全性」・保健行政の役割について例をあげて説明できる。 ・保健サービスの活用の例をあげることができる。 「４－８．食品衛生にかかわる活動医療サービスとその活用」・わが国における医療保険のしくみについて説明できる。 ・さまざまな医療機関の役割について説明できる。 「４－９．医薬品の制度とその活用」・医薬品の正しい使用法について説明できる。 ・医薬品の安全性を守る取り組みについて例をあげて説明できる。	・指導事項 教科書内の知識、補足事項、自分で考える力の養成 ・教材 教科書、図説 ・一人１台端末の活用 等	【知識・技能】・我が国には、人々の健康を支えるための保健・医療制度が存在し、行政及びその他の機関などから健康に関する情報、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について、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・健康を保持増進するためには、検診などを通して自己の健康上の課題を的確に把握し、地域の保健所や保健センターなどの保健機関、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などが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・医薬品は、医療用医薬品、要指導医薬品、一般用医薬品の三つに大別され、承認制度によってその有効性や安全性が審査されており、販売に規制が設けられていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・疾病からの回復や悪化の防止には、個々の医薬品の特性を理解した上で、使用法に関する注意を守り、正しく使うことが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】・保健・医療制度及び地域の保健・医療機関について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。 ・医薬品の制度とその活用について、医薬品には承認制度があり、販売に規制が設けられていることと関連付けながら、生活の質の向上のために利用の仕方を整理している。 ・保健・医療制度及び地域の保健・医療機関について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。 【主体的に学習に取り組む態度】保健・医療制度及び地域の保健・医療機関について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	2
「４－１０．さまざまな保健活動や社会的対策」・国際機関・民間機関などの保健活動について例をあげて説明できる。 ・行政機関による社会的対策について例をあげて説明できる。	・指導事項 教科書内の知識、補足事項、自分で考える力の養成 ・教材 教科書、図説 ・一人１台端末の活用 等	【知識・技能】・我が国や世界では、健康を支えるために、健康課題に対応して各種の保健活動や社会的対策が行われていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】・様々な保健活動や社会的対策について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。 ・地域の保健・医療機関やスポーツ施設の活用の仕方について、関連した情報を整理し、生活の質の向上に向けた課題解決に応用している。 ・様々な保健活動や社会的対策について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。 【主体的に学習に取り組む態度】様々な保健活動や社会的対策について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	1
「４－１１．健康に関する環境づくりと社会参加」・健康の保持増進のための環境づくりについて説明できる。 ・環境づくりへの主体的な参加が自他の健康づくりにつながることを説明できる。	・指導事項 教科書内の知識、補足事項、自分で考える力の養成 ・教材 教科書、図説 ・一人１台端末の活用 等	【知識・技能】・自他の健康を保持増進するには、ヘルスプロモーションの考え方に基づいた、健康に関する環境づくりが重要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・一人一人が健康に関心をもち、健康を支える適切な環境づくりに積極的に参加していくことが必要であり、そのことが自分を含めた世界の人々の健康の保持増進につながることにについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】・健康に関する環境づくりと社会参加について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。 ・ヘルスプロモーションの考え方に基づいた、健康に関する環境づくりへ積極的に参加していくために、適切な情報を選択・収集して、分析・評価し計画を立てている。 ・健康に関する環境づくりと社会参加について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。 【主体的に学習に取り組む態度】健康に関する環境づくりと社会参加について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	1

	定期考査、答案返却・指導			○	○		2
	「体1ー1. スポーツの始まりと変遷」・スポーツがどのように始まったのかを説明できる。 ・なぜスポーツが世界中に広まったのかを説明できる。 「体1ー2. 文化としてのスポーツ」・運動との比較から文化としてのスポーツの特徴を説明できる。 ・多様なかわり方によるスポーツ文化の変容について例をあげて説明できる。 「体1ー3. オリンピックとパラリンピックの意義」・オリンピックとオリンピックの価値について説明できる。 ・パラリンピックの価値について具体例をあげながら、パラリンピックの意義について説明できる。 「体1ー4. スポーツが経済に及ぼす効果」・スポーツが経済活動でどのように重要な役割を果たしているかを説明できる。 ・スポーツにかかわる業種について例をあげて説明できる。 「体1ー5. スポーツの高潔さとドーピング」・スポーツの高潔さを脅かす要因について例をあげて説明できる。 ・ドーピングがなぜスポーツを破壊する行為になるのかを具体的に説明できる。 「体1ー6. スポーツと環境」・スポーツにおける環境問題について例をあげて説明できる。 ・スポーツは環境とどのように調和していけばよいのか説明できる。	・指導事項 教科書内の知識、補足事項、自分で考える力の養成 ・教材 教科書、図説 ・一人1 台端末の活用 等	【知識・技能】・スポーツは、人類の歴史とともに世界各地で日常の遊びや生活などから生まれてきたこと、近代になって、スポーツは娯楽から競技に変化し、一般の人びとに広がっていったこと、現代では、競技だけでなく、広く身体表現や身体活動を含む概念としてスポーツが用いられるようになってきており、その理念が時代に応じて多様に変容してきていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・近年では、我が国から世界に普及し、発展しているスポーツがあり、日本の文化の発信に貢献していることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・現代のスポーツは、国際親善や世界平和に大きな役割を果たしており、その代表的なものにオリンピックやパラリンピック等の国際大会があることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・オリンピックムーブメントは、オリンピック競技大会を通じて、人々の友好を深め世界の平和に貢献しようとするものであること、また、パラリンピック等の国際大会が、障害の有無を超えてスポーツを楽しむことができる共生社会の実現に寄与していることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・現代のスポーツの経済的効果には、スポーツの実施による直接的な効果のみならず、例えば、スポーツ用品、スポーツに関する情報やサービス、スポーツ施設などの広範な業種から構成されるスポーツ産業による効果、スポーツイベント等による波及的な経済的効果があり、経済活動に大きな影響を及ぼしていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・競技会での勝利が個人や国家等に多大な利益をもたらすようになるとドーピング（禁止薬物使用等）が社会問題として取り上げられるようになったこと、ドーピングは不当に勝利を得ようとするフェアプレイの精神に反する不正な行為であり、能力の限界に挑戦するスポーツの文化的価値を失わせる行為であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・スポーツの経済的波及効果が高まることに伴って、スポーツの価値をおとしめる可能性が生じることから、スポーツに関わる全ての人々に、スポーツの価値を一層高める関わり方が求められていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・スポーツに関わる人々の増加は、例えば、地域の人々の生活や社会環境にも様々な影響をもたらすようになってきていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・スポーツを行う際には、提供者、利用者の双方が持続可能な社会の実現や共生社会の実現を視野に入れた取組が求められることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】・スポーツの歴史的発展と多様な変化や現代のスポーツの意義や価値について、事実や理念を整理したり、自己のスポーツへの関わりを見いだしたりして、自己や社会にスポーツがもたらす影響について課題を発見している。 ・スポーツの経済的効果と高潔さやスポーツが環境や社会へもたらす影響について、習得した知識を基に、持続可能なスポーツの発展のための課題の解決に向けて、自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】スポーツの文化的特性や現代スポーツの発展についての学習に、主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	5

「体2－1. スポーツにおける技能と体力」・技能と体力の関係について説明できる。 ・技能や体力を高めるときに気を付けるべき点をあげることができる。 「体2－2. スポーツにおける技術と戦術」・技能の型の違いやそれぞれの練習のしかたを説明できる。 ・用具の改良やメディアの発達などによる技術や戦術、ルールの変化を説明できる。 「体2－3. 技能の上達過程と練習」・技能がどのようなステップを経て上達するか説明できる。 ・練習によって技能が上達すると、どのような特徴がみられるかをあげることができる。 「体2－4. 効果的な動きのメカニズム」・体の動きはどのようなしくみで開始され、持続していくのか説明できる。 ・よい動きを支える調整力について例をあげて説明できる。 「体2－5. 体力トレーニング」・目的に応じたさまざまなトレーニングの方法を説明できる。 ・筋力、持久力、調整力、柔軟性を高める具体的な方法をあげることができる。 「体2－6. 運動やスポーツでの安全の確保」・スポーツ外傷とスポーツ障害の違いを説明できる。 ・スポーツ活動中に起きる重大な事故をあげ、その発生原因と予防方法を説明できる。	・指導事項 教科書内の知識、補足事項、自分で考える力の養成 ・教材 教科書、図説 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】・運動やスポーツの技能は、体力と相互に関連しており、技能は、身長や体重などの体格や巧みさなどの体力との関連で発揮されることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・運動やスポーツの技能を発揮する際には、個々の技能に関連した体力を高めることが必要になることや、期待される成果に応じた技能や体力の高め方があることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・個々の運動やスポーツを特徴付けている技術は、練習を通して身に付けられた合理的な動き方としての技能という状態で発揮されること、技能には、クローズドスキル型とオープンスキル型の技能があること、オープンスキル型の技能は、対人的な競技などで絶えず変化する状況の下で多く発揮されること、クローズドスキル型の技能は、個人的な競技などで状況の変化が少ないところで多く発揮されること、その型の違いによって学習の仕方が異なることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・スポーツの技術や戦術、ルールは、用具や用品、施設などの改良によって変わり続けていること、特に現代では、テレビやインターネットなどのメディアの発達などによっても影響を受けていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・運動やスポーツの技能の上達過程を試行錯誤の段階、意図的な調整の段階及び自動化の段階の三つに分ける考え方があること、また、これらの段階に応じて、効果的に上達を図るためには、良い動きを参考として自己の課題を設定すること、課題解決のための自己に適した練習方法を選択すること、自己観察や他者観察を通して課題を発見し解決すること、上達に応じて次の課題を設定することといった取り組み方が運動の継続に有効であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・技能の獲得には、一定の期間がかかることを踏まえ、解決すべき課題を意識した上で、繰り返し取り組むことが安定した技能の定着につながるることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・運動やスポーツの技能は、体力と相互に関連しており、技能は、身長や体重などの体格や巧みさなどの体力との関連で発揮されることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・運動やスポーツの技能を発揮する際には、個々の技能に関連した体力を高めることが必要になることや、期待される成果に応じた技能や体力の高め方があることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・運動やスポーツを行う際、個人の体力に不適切で過度な負荷や一定部位への長期的な酷使は、けがや疾病の原因となる可能性があること、また、これらを予防することでスポーツが未永く継続できることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・運動やスポーツを行う際は、気象条件の変化など様々な危険を予見し、回避することが求められること及び、気象条件や自然環境の変化など様々な危険を予見し回避するためには、けがや事故の防止のための対策、発生時の処置、回復期の対処などの各場面での適切な対応方法を想定しておくこと、けがや事故につながりそうな体験から行動や活動環境の修正を図ることが有効であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・運動やスポーツを行う際、個人の体力に不適切で過度な負荷や一定部位への長期的な酷使は、けがや疾病の原因となる可能性があること、また、これらを予防することでスポーツが未永く継続できることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、概念と自己の状況に関連付けたりして、自己や社会についての課題を発見すること。 ・運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方について、習得した知識を基に、環境の異なる場所や変化を想定して、危険を予見し回避するための自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えること。 【主体的に学習に取り組む態度】運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	4
--	--	---	---	---	---	---

「体3-1.生涯スポーツの見方・考 え方」・社会の変化にともな ってスポーツの役割がどのよ うに変化したのかを説明で きる。 ・ライフステージに対応した スポーツの楽しみ方を説明で きる。 「体3-2.ライフスタイルに応じ たスポーツ」・「する」スポ ーツライフスタイルについて 例をあげ説明できる。 ・現在の自分のスポーツライ フの諸条件を整理し、今後 の豊かな設計のための諸条 件や工夫のしかたの例を あげられる。 「体3-3.スポーツを推進する 取り組み」・国内でスポーツ を推進してきた従来の取り 組みを説明できる。 ・自分が住んでいた身近な 地域におけるスポーツ推進 の取り組みについて例を あげられる。 「体3-4.豊かなスポーツライ フの創造」・これまでとこ れからのスポーツライフの 違いを説明できる。 ・豊かなスポーツライフを 創造していくための課題 について例をあげて説明 できる。	・指導事項 教科書内の知識、補足事項、自分で考える力の養成 ・教材 教科書、図説 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】・スポーツには、乳・幼児期から高齢期に至るライフステージごとに、体格や体力の変化などに見られる身体的特徴、精神的ストレスの変化などに見られる心理的特徴、人間関係や所属集団の変化などに見られる社会的特徴に応じた多様な楽しみ方があることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・各ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方は、個人のスポーツ経験や学習によって育まれたスポーツに対する欲求や考え方、健康や体力を求める必要性や個人の健康目標などによっても変化するものであることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・生涯にわたって「する、みる、支える、知る」などのスポーツを多様に継続するためには、ライフステージに応じたスポーツの楽しみ方を見付けることに加え、それぞれの生き方や暮らし方といったライフスタイルに応じた無理のないスポーツへの関わり方が大切であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・ライフステージやライフスタイルによっては、仕事の種類や暮らし方によって運動に関わる機会が減少することもあるため、仕事と生活の調和を図ること、運動の機会を生み出す工夫をすること、多様な関わり方を実現するための具体的な設計の仕方があることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・国や地方自治体は、スポーツの推進のために様々な施策を行っており、人や財源、施設や用具、情報などを人々に提供するなどの条件整備を行っていること、また、スポーツの推進を支援するために、企業や競技者の社会貢献、スポーツボランティアや非営利組織（NPO 等）などが見られるようになっていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・スポーツを、人生に潤いをもたらす貴重な文化的財産として未来に継承するためには、スポーツには健康で生き生きとした生活をもたらしたり、様々な人々とつながったりするなどの可能性がある反面、過度な運動による健康への悪影響や勝利を優先する余り人間関係を悪化させるなどの問題点があることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・人生に潤いをもたらす適切な関わり方を継続するためには、「する」だけでなく、豊かなスポーツライフを実現するための「みる」、「支える」、「知る」などの卒業後のスポーツへの多様な関わり方を構想したり、設計したりすることが重要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】・ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方やライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方について、自己や自己を取り巻く環境の変化を予想し、自己や社会についての課題を発見すること。 ・豊かなスポーツライフが広がる未来の社会について、これまで学習したことを基に、将来の自己のスポーツ設計や未来の社会についての自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えること。 【主体的に学習に取り組む態度】豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	2
定期考査、答案返却・指導			○	○		2 合計 35