

教科	保健体育	科目	保健	単位数	1	学年	2	科	全学科
----	------	----	----	-----	---	----	---	---	-----

## 1、科目の目標

自分の体の仕組みを理解し、健康的な生活を送れるように知識を身につけと考え方を理解する。

## 2、使用教科書・副教材

現代高等保健体育(大修館) 保健ノート(大修館)

## 3、学習の計画

		学習の内容	考查範囲	予定時数
一学期	4月	思春期と健康 性意識と行動の選択		9
	5月	結婚生活と健康 妊娠・出産と健康		
	6月	家族計画と人工妊娠中絶 加齢と健康		
	7月	高齢者のための社会的取り組み		
二学期	8月	保健制度と保健サービスの活用 医療制度と医療費		15
	9月	医療機関と医療サービスの活用 大気汚染と健康		
	10月	水質汚濁と健康 土壌汚染と健康		
	11月	健康被害の防止と環境対策		
三学期	12月	環境衛生活動のしくみと働き 食品衛生活動のしくみと働き		11
	1月	食品と環境の保健と私たち 働くことと健康		
	2月	労働災害・職業病と健康 健康的な職業生活		
	3月			

## 4、評価の方法

主体的な言語活動	各自の課題を考えさせるような発問をおこなう
関心・意欲・態度	出席、ノート記入、授業態度等から積極性を観る
思考・判断	発言の内容、ノート提出から観る
資料活用 of 技能	教科書、ノートの図表を判読し、理解して機能的に活用しているかを観る
知識・理解	定期考査、ノート提出から観る

## 5、学習にあたっての注意とアドバイス

つねに自分や家族の健康を考えながら学習すること

教科	保健体育	科目	体育	単位数	3	学年	3	科	全学科
----	------	----	----	-----	---	----	---	---	-----

1、科目の目標

バランスのとれた体づくりをしながら、仲間と互いに協力しあい、生涯にわたって誰もが意欲的に運動に関わると共に、明るく豊かな心を育てる。

2、使用教科書・副教材

--

3、学習の計画

		学習の内容		考査範囲	予定時数
一 学 期	4月	オリエンテーション 体づくり 集団行動	体 育 理 論 6		27
	5月	スポーツテスト			
	6月	ソフトボール・ソフトテニス・バレーボール			
	7月	水泳			
二 学 期	8月	水泳			45
	9月	バレーボール・ソフトテニス・ソフトボール			
	10月	柔道・サッカー			
	11月	サッカー・ソフトテニス			
三 学 期	12月	サッカー・ソフトテニス			33
	1月	バスケットボール・フットサル			
	2月	バスケットボール・サッカー・バドミントン・卓球			
	3月				

4、評価の方法

主体的な言語活動	各自の課題を考えさせるような発問をおこなう
関心・意欲・態度	服装を整え、時間を厳守することができたか
思考・判断	チームや、相手のことを考えて判断する
運動の技能	各種の運動の特性にふれ自己の能力を高めることができたか
知識・理解	ルール、作戦を工夫することができたか

5、学習にあたっての注意とアドバイス

怪我のないように準備運動をしっかり行い楽しくスポーツを行う

令和4年度 「保健」学習指導計画

学科	普通科		学年	1	履修	必修	
教科	保健体育科	科目名	体育	単位数	2	時数	70
教科書名(発行所)	現代高等保健体育(大修館書店)		副教材(発行所)	保健ノート(大修館書店)			
目標	① スポーツの楽しさ、身体活動の爽快感を学習するとともに、ルールを遵守する姿勢や礼儀を学び、習得する。 ② バランスの取れた体づくりをしながら、仲間と互いに協力し合い、生涯にわたって誰もが意欲的に運動に関わるとともに、明るく豊かな心を育てる。 ③ スポーツの意義や歴史、文化的特徴や、現代スポーツが取り巻くさまざまな問題について学び、習得する。						

(注)評価の観点は、Ⅰ「知識・技能」Ⅱ「思考・判断・表現」Ⅲ「主体的に学習に取り組む態度」を示す。

学期	月	内容のまとめ	単元 (実習項目)	単元の目標 (具体的目標)	評価の観点			配当 時数	主な評価方法
					Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ		
1	4	体育実技	体づくり運動(ラジオ体操)	・体の構造や運動の原則を理解し、健康の保持増進や体力の向上を目指した計画を立て取り組むことができる。 ・運動開始時の心や体の状態を確認するなど、健康・安全に留意して活動に取り組むことができる。	○	○	○	6	・単元ごとの 技能や理解  ・単元ごとの 記録測定  ・授業に取組む 姿勢、意欲、 出欠  ・課題の提出  以上を総合的に 評価する。
			陸上競技(長距離走)	・自分の役割に主体的に取り組み、練習や競争、仲間との話し合いに積極的に参加することができる。 ・危険を理解して安全に留意して実施し、ルールやマナーを守って活動することができる。	○	○	○	4	
	5	体育理論	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。	○	○	○	1	
			スポーツテスト	・記録向上につながる動きのポイントを理解し、改善することができる。 ・安全に留意して実施し、ルールやマナーを守って正確に測定することができる。	○	○	○	4	
	6	体育実技	バレーボール	・バレーボールの技術や戦術、作戦の名称とそれらを身につけるためのポイントを理解することができる。 ・ルールや試合方法、審判や運営の仕方などを理解することができる。 ・安全に留意して実施するとともに、フェアなプレイを大切にゲームができる。	○	○	○	6	
			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。	○	○	○	1	
	7	体育理論	水泳	・水泳の各種目で用いられる技術の名称と効率的に泳ぐためのポイントを理解することができる。 ・自分の役割に主体的に取り組み、練習や仲間との話し合いに積極的に参加することができる。 ・危険を理解して実施するとともに、互いに助け合い教え合おうとすることができる。	○	○	○	8	
			オリンピックとパラリンピックの意義	・オリンピックとパラリンピックの価値について説明できる。 ・パラリンピックの意義について具体例をあげながら説明できる。	○	○	○	1	
2	9	体育実技	ソフトボール	・ソフトボールの技術の名称やそれぞれの動きのポイント、ベースボール型の特性や戦術を理解することができる。 ・危険を理解して安全に留意して実施するとともに、フェアなプレイを大切にゲームをすることができる。	○	○	○	6	
			ソフトテニス	・ソフトテニスの技術や戦術、作戦の名称とそれらを身につけるためのポイントを理解することができる。 ・打ち込まれたボールに対応して、安定したラケット操作でコースや球種を使い分けてゲームをすることができる。	○	○	○	6	
	10	体育理論	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。	○	○	○	1	
			11	体育実技	サッカー	・サッカーの技術や戦術、作戦の名称とそれらを身につけるためのポイントを理解することができる。 ・危険を理解して安全に留意して実施するとともに、フェアなプレイを大切にゲームをすることができる。	○	○	○
	バドミントン	・バドミントンの技術や戦術、作戦の名称とそれらを身につけるためのポイントを理解することができる。 ・動きを観察することで課題を見つけ、練習を繰り返すことで技術や体力を高められることを理解することができる。			○	○	○	6	
	12	体育理論	スポーツの高深さとドーピング	・スポーツの高深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。	○	○	○	1	
3	1	体育実技	バスケットボール	・バスケットボールの技術や戦術、作戦の名称とそれらを身につけるためのポイントを理解することができる。 ・危険を理解して実施するとともに、仲間と課題を伝えるなど、互いに助け合い教え合おうとすることができる。	○	○	○	6	
			体育理論	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。	○	○	○	1
	2	体育実技	卓球	・卓球の技術や戦術、作戦の名称とそれらを身につけるためのポイントを理解することができる。 ・打ち込まれたボールの変化(球速、回転)やコース等の状況に応じたラケット操作でゲームをすることができる。 ・ルールや試合方法、審判や運営の仕方など、競技会のおこない方を理解することができる。	○	○	○	6	
				3					

70

【観点別評価】

評価項目・対象	講義	実技	実験・実習	定期考査	小テスト	ノート・レポート	課題・作品	発言	プレゼン	検定・資格	その他	観点別合計	評価の比重
Ⅰ 知識・技能		90				10						100	50
Ⅱ 思考・判断・表現		90				10						100	20
Ⅲ 主体的に学習に取り組む態度		90				10						100	30
評価の重点	①授業に取り組む意欲・態度 ②測定された記録や種目ごとの技能												

令和4年度 「保健」学習指導計画

学科	普通科		学年	1	履修	必修	
教科	保健体育科	科目名	保健	単位数	1	時数	35
教科書名(発行所)	現代高等保健体育(大修館書店)		副教材(発行所)	保健ノート(大修館書店)			
目標	① 個人の身体の仕組みと働きを正しく理解するとともに、社会全体の健康・安全についての理解も深める。 ② 生涯を通じて自らの健康管理を考え、生活行動を改善していくために知識を活用できるようにする。						

(注)評価の観点は、Ⅰ「知識・技能」Ⅱ「思考・判断・表現」Ⅲ「主体的に学習に取り組む態度」を示す。

学期	月	内容のまとめ	単元 (実習項目)	単元の目標 (具体的目標)	評価の観点			配当 時数	主な評価方法	
					Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ			
1	4	現代社会と健康	健康の考え方と成り立ち	・さまざまな健康の考え方について例をあげて説明できる。 ・健康を成り立たせている要因について例をあげて説明できる。	○	○	○	2	・単元ごとの課題 ・口答による重要事項の確認 ・授業に取組む姿勢、意欲、出欠 ・定期考査 以上を総合的に評価する。	
			私たちの健康のすがた	・わが国の健康水準の変化とその背景について説明できる。 ・わが国の現在の健康問題について例をあげて説明できる。	○	○	○	1		
			生活習慣病の予防と回復	・生活習慣病の種類と要因について説明できる。 ・生活習慣病の一次予防、二次予防について例をあげて説明できる。	○	○	○	2		
	5		がんの原因と予防	・がんの種類や原因について説明できる。 ・がんの一次予防と二次予防について例をあげて説明できる。	○	○	○	1		
			がんの治療と回復	・がんのおもな治療法や緩和ケアについて説明できる。 ・がん検診の普及や情報サービスの整備などの対策について説明できる。	○	○	○	2		
	6		運動と健康	・健康と運動の関係について説明できる。 ・目的に応じた健康的な運動の仕方について例をあげて説明できる。	○	○	○	2		
			食事と健康	・食事と健康の関係について説明できる。 ・健康的な食事のとり方について説明できる。	○	○	○	2		
	7		休養・睡眠と健康	・健康と休養の関係及び適切な休養のとり方について説明できる。 ・健康と睡眠の関係及び健康に良い睡眠のとり方について説明できる。	○	○	○	1		
			喫煙と健康	・喫煙者やその周辺の人に起こる害について説明できる。 ・喫煙対策について、個人と社会に分けて例をあげて説明できる。	○	○	○	1		
			飲酒と健康	・飲酒による健康への短期的影響と長期的影響を説明できる。 ・飲酒による健康問題に対する個人や社会環境への対策について例をあげて説明できる。	○	○	○	1		
	2		8	薬物乱用と健康	・薬物乱用が心身の健康や社会に及ぼす影響について説明できる。 ・薬物乱用防止のための個人や社会環境への対策例をあげることができる。	○	○	○		1
				精神疾患の特徴	・精神疾患の例をあげ、発病の要因とおもな症状について説明できる。 ・現代社会における精神保健の課題をあげることができる。	○	○	○		2
9		精神疾患の予防	・精神疾患を予防する方法について説明できる。 ・精神疾患の早期発見のために必要なことについて説明できる。	○	○	○	1			
		精神疾患からの回復	・精神疾患の治療について例をあげて説明できる。 ・精神疾患の適切な治療や回復のためには、どのような社会環境が必要か説明できる。	○	○	○	1			
3	10	現代の感染症	・感染症とは何かについて潜伏期間や感染力なども含めて説明できる。 ・新興感染症と再興感染症が流行する原因をそれぞれ説明できる。	○	○	○	2			
		感染症の予防	・感染症の予防対策について3原則から例をあげて説明できる。 ・感染症への個人と社会の対策について例をあげて説明できる。	○	○	○	2			
		性感染症・エイズとその予防	・性感染症・エイズがほかの感染症と異なる点について説明できる。 ・性感染症・エイズの予防とその対策について個人と社会に分けて例をあげて説明できる。	○	○	○	1			
		健康に関する意思決定・行動選択	・意思決定・行動選択に影響を与える要因について説明できる。 ・健康に関する適切な意思決定・行動選択の際の工夫について例をあげて説明できる。	○	○	○	1			
4	11	健康に関する環境づくり	・社会環境の健康への影響について例をあげて説明できる。 ・ヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境づくりの特徴について説明できる。	○	○	○	1			
		事故の現状と発生要因	・事故の実態と被害の実態について説明できる。 ・事故の発生には人的要因と環境要因が関連していることについて例をあげて説明できる。	○	○	○	2			
3	1	安全な社会生活	安全な社会の形成	・安全のために必要な個人の行動について例をあげて説明できる。 ・すべての人たちの安全を確保するために必要な環境整備について例をあげて説明できる。	○	○	○	1		
			交通における安全	・交通事故防止における個人の取り組みと交通環境の整備について例をあげて説明できる。	○	○	○	1		
			応急手当の意義とその基本	・応急手当の意義について説明できる。 ・傷病者を発見したときに、確認・観察するポイントをあげることができる。	○	○	○	2		
			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説明できる。 ・実際に、日常的なけがや熱中症の応急手当ができる。	○	○	○	1		
			心肺蘇生法	・心肺蘇生法の方法と手順について説明できる。 ・実際に、心肺蘇生法をおこなうことができる。	○	○	○	1		

35

【観点別評価】

評価項目・対象	講義	演習	実験・実習	定期考査	実技・小テスト	ノート・レポート	課題・作品	発言	プレゼン	検定・資格	その他	観点別合計	評価の比重
Ⅰ 知識・技能	10			70		10		10				100	50
Ⅱ 思考・判断・表現	30			30		20		20				100	20
Ⅲ 主体的に学習に取り組む態度	30					30		30			10	100	30
評価の重点	①授業に取り組む意欲・態度 ②定期テストの結果と提出課題												

教科	保健体育	科目	体育	単位数	2	学年	2	科	全学科
----	------	----	----	-----	---	----	---	---	-----

1、科目の目標

バランスのとれた体づくりをしながら、仲間と互いに協力しあい、生涯にわたって誰もが意欲的に運動に関わると共に、明るく豊かな心を育てる。

2、使用教科書・副教材

--

3、学習の計画

		学習の内容		考查範囲	予定時数
一学期	4月	オリエンテーション 体づくり 集団行動	体 育		18
	5月	スポーツテスト			
	6月	バレーボール			
	7月	水泳			
二学期	8月	水泳	理 論		30
	9月	柔道・フットサル			
	10月	サッカー			
	11月	ソフトボール			
三学期	12月	ソフトボール	6		22
	1月	バスケットボール サッカー			
	2月	バスケットボール・バドミントン・卓球			
	3月				

4、評価の方法

主體的な言語活動	各自の課題を考えさせるような発問をおこなう
関心・意欲・態度	服装を整え、時間を厳守することができたか
思考・判断	チームや、相手のことを考えて判断する
運動の技能	各種の運動の特性にふれ自己の能力を高めることができたか
知識・理解	ルール、作戦を工夫することができたか

5、学習にあたっての注意とアドバイス

怪我のないように準備運動をしっかり行い楽しくスポーツを行う