

6. 保健体育

科 目	体育①	単位数	2	区 分	必履修	
教科書・教材	なし			配当年次	1年次	
授業のねらい・概要						
各種の運動を実践する中で、運動技能を高めながら、運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにする。また、体力の向上を図り、責任・協力などの態度を身につけ、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を養う。						
授業の進め方						
各運動に親しみ、興味をもつことを目標とし、ルールを理解・技術の向上を目指しながら、互いに協力してゲームを行う。						
		学 習 の 内 容			考 査	時 数
前期	4月	1. 体づくり運動（新体力テスト）				12
	5月	2. 体力を高めるための運動				
	6月	3. 体ほぐし運動				
	7月	4. バレーボール ・個人技能（パス・サービス）の習得 ・ルールの理解とゲームの運営				16
	8月	5. バレーボール 6. バドミントン ・基本的技能（ハイクリア・ドライブ・ヘアピン・スマッシュ等）の習得 ・ルールの理解とゲームの運営				11
9月	7. 陸上競技 8. 体育理論					
後期	10月	9. バドミントン				19
	11月	10. バスケットボール ・個人的技能の習得 ・ルールの理解とゲームの運営				
	12月	11. バドミントン 12. バスケットボール				
	1月	13. 卓球（ゲーム） ・基本的技術の習得 ・ルールの理解とゲームの運営				20
	2月	14. 卓球、バドミントン選択				
3月	15. 体育理論			⑤ (体理)		
評価の方法						
出席(20%)、興味・関心(20%)、態度(20%)、安全への配慮(20%)、技術(20%)を総合的に判断して評価する。						
備 考						
スポーツ大会（7月、11月）						

科 目	体育②	単位数	2	区 分	必履修	
教科書・教材	なし			配当年次	2年次	
授業のねらい・概要						
各種の運動を実践する中で、運動技能を高めながら、運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにする。また、体力の向上を図り、責任・協力などの態度を身につけ、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を養う。						
授業の進め方						
各運動に親しみ、興味をもつことを目標とし、ルールを理解・技術の向上を目指しながら、互いに協力してゲームを行う。						
		学 習 の 内 容			考 査	時 数
前期	4月	1. 体づくり運動 (新体力テスト) 2. 体力を高めるための運動			③ (体理)	12
	5月	3. バレーボール ・個人技能 (パス・サービス) の習得 ・ルールの理解とゲームの運営				
	6月	4. 体ほぐし運動 5. バレーボール				16
	7月	6. バドミントン ・基本的技能 (ハイクリア・ドライブ・ヘアピン・スマッシュ等) の習得				
	8月	・ルールの理解とゲームの運営				
9月	7. 陸上競技 8. 体育理論			11		
後期	10月	9. バスケットボール ・個人的技能の習得 ・ルールの理解とゲームの運営			19	
	11月	10. バドミントン (ゲーム)				
	12月	11. バドミントン (ゲーム)			20	
	1月	12. バスケットボール 13. 卓球 ・基本的技術の習得 ・ルールの理解とゲームの運営				
	2月	14. 卓球、バドミントン選択				
3月	15. 体育理論			⑤ (体理)		
評価の方法						
出席 (20%)、興味・関心 (20%)、態度 (20%)、安全への配慮 (20%)、技術 (20%) を総合的に判断して評価する。						
備 考						
スポーツ大会 (7月、11月)						

科 目	体育③	単位数	2	区 分	必履修	
教科書・教材	なし			配当年次	3年次	
授業のねらい・概要						
自分がより興味・関心のある種目を選択し実践することで、運動の楽しさや喜びをさらに高め、生涯を通じて継続的に運動ができるようにする。また、協力や共同の場面を通じ、責任や公正の態度を学ぶ。						
授業の進め方						
設定された運動種目の中から選択して行う。用具の準備・片付け、ゲームの運営等については、仲間と話し合いながら進めていく。						
		学 習 の 内 容			考 査	時 数
前期	4月	2. 第1期選択 ①バレーボール ②バドミントン ③卓球			③ (体理)	12
	5月					16
	6月					
	7月					
	8月					
9月	4. 体育理論					
後期	10月	5. 第3期選択			⑤ (体理)	19
	11月	①バドミントン ②卓球 ③バスケットボール				
	12月	6. 第4期選択				20
	1月	①卓球 ②バドミントン				
	2月	③バスケットボール				
	3月	7. 体育理論				
評価の方法						
出席(20%)、興味・関心(20%)、態度(20%)、安全への配慮(20%)、技術(20%)を総合的に判断して評価する。						
備 考						
スポーツ大会(7月、11月)						

科 目	体育④	単位数	2	区 分	必履修	
教科書・教材	なし			配当年次	4年次	
授業のねらい・概要						
自分がより興味・関心のある種目を選択し実践することで、運動の楽しさや喜びをさらに高め、生涯を通じて継続的に運動ができるようにする。また、協力や共同の場面を通じ、責任や公正の態度を学ぶ。						
授業の進め方						
設定された運動種目の中から選択して行う。用具の準備・片付け、ゲームの運営等については、仲間と話し合いながら進めていく。						
		学 習 の 内 容			考 査	時 数
前期	4月	1. 体づくり運動(新体力テスト)				12
	5月	2. 第1期選択				
	6月	①バレーボール ②バドミントン ③卓球				16
	7月	3. 第2期選択				
	8月	①バレーボール ②バドミントン ③卓球				
9月				11		
後期	10月	4. 第3期選択				19
	11月	①バドミントン ②卓球 ③バスケットボール				
	12月	5. 第4期選択				20
	1月	①卓球 ②バドミントン ③バスケットボール				
	2月					
	3月					
評価の方法						
出席(20%)、興味・関心(20%)、態度(20%)、安全への配慮(20%)、技術(20%)を総合的に判断して評価する。						
備 考						
スポーツ大会(7月、11月)						

科 目	保健①	単位数	1	区 分	必履修
-----	-----	-----	---	-----	-----

教科書・教材	大修館書店『最新高等保健体育 改訂版』	配当年次	1年次		
授業のねらい・概要					
個人及び社会生活における健康、交通安全についての理解を深め、新しい時代の健康のあり方を考えるとともに、自らの健康を管理、改善していく資質を養う。					
授業の進め方					
教科書に沿った学習プリントを使用する。講義形式、作業学習を織り交ぜながら進めていく。					
		学 習 の 内 容	考 査		
前期	4月	現代社会と健康Ⅰ 1. 健康の考え方と成り立ち 2. 私たちの健康のすがた	③	6	
	5月				3. 健康に関する意思決定・行動選択と環境づくり
	6月	4. 生活習慣病とその予防 5. 食事と健康			8
	7月				
	8月	8. 飲酒と健康 9. 薬物乱用と健康			6
9月	10. 感染症とその予防 11. 性感染症・エイズとその予防				
後期	10月	現代社会と健康Ⅱ 1. 欲求と適応機制 2. 心身の相関とストレス	⑤	9	
	11月				3. 心の健康のために 4. 交通事故の現状と要因
	12月	5. 交通事故を防ぐために 6. 応急手当の意義とその基本 7. 日常的な応急手当 8. 心肺蘇生法の原理とおこない方			10
	1月				
	2月				
3月					
評価の方法					
出席(10%)、興味・関心(10%)、態度(10%)、ノート・プリント提出(10%)、定期考査(60%) 総合的に判断して評価する。					
備 考					
1、2年次で1単位ずつ分割履修。					

科 目	保健②	単位数	1	区 分	必履修
教科書・教材	大修館書店『最新高等保健体育 改訂版』	配当年次	2年次		
授業のねらい・概要					
生涯の各段階における健康や医療制度についての理解を深め、生涯を通じて自らの健康を管理、改善していく資質を養う。また、環境問題や労働と健康の問題について理解し、健康的な環境作りを目指し、自ら行動することができる能力を養う。					
授業の進め方					
教科書に沿った学習プリントを使用する。後期では課題研究を行い、研究レポートを作成する。					
		学 習 の 内 容	考 査	時 数	
前期	4月	生涯を通じる健康 1. 思春期と健康 2. 性への関心・欲求と性行動	③	6	
	5月				3. 妊娠出産と健康 4. 避妊法と人工妊娠中絶
	6月	5. 結婚生活と健康 6. 中高年期と健康 7. 医薬品とその活用			8
	7月				
	8月	8. 医療サービスとその活用 9. 保健サービスとその活用			6
9月	10. さまざまな保健活動や対策				
後期	10月	社会生活と健康 1. 大気汚染と健康 2. 水質汚濁、土壌汚染と健康	⑤	9	
	11月				3. 環境汚染を防ぐ取り組み
	12月	4. ごみの処理と上下水道の整備 5. 食品の安全を守る活動 6. 働くことと健康 7. 働く人の健康づくり			10
	1月				
	2月				
3月					
評価の方法					
出席(10%)、興味・関心(10%)、態度(10%)、ノート・プリント提出(10%)、定期考査(60%) 総合的に判断して評価する。					
備 考					
1、2年次で1単位ずつ分割履修。					