

教科・学科	保健体育	科 目	体育	単位数	2	学年	1
使用教科書	現代高等保健体育	発行者の番号・略称	50 大修館	教科書の番号	保体 304		
指導者名		副 教 材 等	現代高等保健ノート				

1 字習の到達目標

- ・運動の特性を知り、自己の能力に応じて、運動技能を高めたり体力を高めたりすることの楽しさや喜びを味わう。
- ・自分だけでなく相手の変化にも気づき仲間との交流の必要性を知ることができる。
- ・健康・安全に留意し運動を行い、公正、協力、責任などの社会的なをが、日常生活に生かせるようにする。
- ・自己や仲間に応じた課題や目的を設定し解決していくことができる。

2 字習の計画(どのような内容を、どの時期に学ぶのかを含む)

月	単元名	項 目	学習のねらいと学習活動(指導内容)	評価方法
4	体づくり運動	体ほぐしの運動	・ペアでストレッチングを行ったり、緊張を解いて脱力する運動ができる。 ・のびのびとした動作で運動が行うことができる。 スイッチ・オン・ムーブ、協力運動、ウォーク&ジョグ、ペアストレッチング、リズムに乗った運動ほか	・授業態度観察 ・自己評価表
5		体力を高める運動	・家庭などでできる体力づくりを目指した運動の計画を立てることができる。 ・スポーツテストから自己の体力が考察できる。 ※サーキットトレーニングは年間を通して行う。 パワー・レジスタンス・スピード系トレーニングほか、ストレッチング	
6	陸上競技 器械運動 (選択)	競走(長距離走)	・リズムカルに腕を振り、リラックスして走ることができる。 ・自分の技能・体力に適したペースを設定し、スピードを維持して走ることができる。 ・自分の能力を十分に発揮することができる	[長距離走] ・授業態度観察 ・自己評価表 ・技能評価 タイム計測など [マット運動] ・授業態度観察 ・自己評価表 ・技能評価
7		マット運動	・回転系で基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回ることができる ・回転系で学習した基本的な技を発展させて一連の動きで回転したり、静止したりすることができる。 ・巧技系で姿勢、体の向きなどの条件を変えて制止することができる。 ・自己の能力にあった技を組み合わせ発表できる。 回転系 (前転、開脚前転、伸膝前転、倒立回転、側方倒立回転、ロンダートなど) 巧技系 (片足平均立、倒立など)	
	体育理論	運動・スポーツの文化的特徴	・スポーツの意義や歴史、文化的特徴や、現代スポーツを取り巻くさまざまな問題について理解できるようにする。 ①人間にとって「動く」とは何か ②スポーツの始まりと変遷	・小テスト
9	球技 武道 (選択)	サッカー	・味方が操作しやすいパスを出すことができる。 ・パスを出した後次のパスを受ける動きができる。 ・ゴール前の空いている場所をカバーすることができる。 ①個人的技能 ○ボールタッチ ○トラッピング・スローイング ○ドリブル(フェイント) ○各種キックとパス・シュート ○1対1 ②集団的技能 ○2対1 ○3対1 など ○ミニゲーム ○ゲーム	[サッカー] ・授業態度観察 ・自己評価表 ・技能評価 テスト ルール確認 テスト ゲーム結果 [ソフトボール] ・授業態度観察 ・自己評価表 ・技能評価 テスト ルール確認 テスト ゲーム結果
10		ソフトボール	・ボールの高さやコースなどにタイミングを合わせてボールをとらえることができる。 ・スピードを落とさずに円を描くように塁間を走ることができる。 ・ねらった方向へステップを踏みながらボールを投げるができる。 ・味方からの送球を受けるために、走者の進む塁に動くことができる。 ①個人的技能 ○ベースランニング ○バッティング ○キャッチング ○スローイング ②集団的技能 ○守備での連携プレー ○バンドエンドラン ○ヒットエンドラン	
11		柔道	・相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技、得意技や連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの展開ができる。 ・連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの展開ができる。 ①基本動作 ○投げ技の基本 (姿勢と組み方、進退動作崩しと体さばき、受け身)	

			○固め技の基本動作（攻撃・防御に必要な基本動作、簡単な入り方と返し方） ②対人的技能 ○投げ技 手技（体落とし、背負い投げなど） 腰技（大腰、払い腰など）	テスト ・ルール確認 テスト 参加態度
12	体育理論	運動・スポーツの 文化的特徴	③文化としてのスポーツ ④オリンピックと国際理解	・小テスト
1	球技 武道 (選択)	柔道 バスケットボール バドミントン	2学期に同じ バスケットボール ・味方が操作しやすいパスを出すことができる。 ・パスを出した後次のパスを受ける動きができる。 ・ゴール前の空いている場所をカバーすることができる。 ①個人的技能 ○ボールハンドリングとボディーコントロール(ストップ・ビボット) ○パス・ドリブル ○シュート(セットシュート・ジャンプシュート・レイアップシュート) ○1対1 ②集団的技能 ○ギブ・アンド・ゴー(フロントカットイン、バックドアカットイン) ○アウトナンバー(2対1、3対2) ○簡易ゲームとディフェンス(マンツーマンディフェンス) ハーフコートゲーム(2対2、3対2、3対2→3対3) オールコートゲーム(3対2、3対2→3対3)	[バスケットボール] [バドミントン] ・授業態度観察 ・自己評価表 ・技能評価 テスト ・ルール確認 テスト ・ゲーム結果
2				
3				
	体育理論	運動・スポーツの 文化的特徴	⑤スポーツと経済 ⑥ドーピングとスポーツ理論	・小テスト

教科・学科	保健体育	科 目	体育	単位数	2	学年	2
使用教科書	現代高等保健体育	発行者の番号・略称	50 大修館	教科書の番号	保体 304		
指導者名		副教材等	現代高等保健ノート				

1 学習の到達目標

- ・運動技能を習得したり、体力を高めたりする喜びや楽しさを一層味わい、自己の能力に応じた運動計画を立てることができる。
- ・運動の特性を理解し自己やチームの能力に応じた目標を設定し、目標達成の課題を解決することができる。
- ・健康・安全に留意し運動を行う中で、公正、協力、責任などの社会性を習慣化し、日常生活に生かせるようにする。

2 学習の計画(どのような内容を、どの時期に学ぶのかを含む)

月	単元名	項 目	学習のねらいと学習活動(指導内容)	評価方法
4	体づくり運動	体ほぐしの運動	・リズムに乗って心が弾むような運動ができる。 ・様々な条件で歩いたり走ったり飛び跳ねたりする運動ができる。 スイッチ・オン・ムーブ、協力運動、ウォーク&ジョグ、 ペアストレッチング、リズムに乗った運動ほか	・授業態度観察 ・自己評価表
5		体力を高める運動	・自己の体力テストの結果を考察し、「健康に生活するための体力」、「運動をするための体力」の生活習慣の見直しに関わるの運動の計画を立てることができる。 ※サーキットトレーニングは年間を通して行う。 ジョギング・パワー・レジスタンス・スピード系トレーニングほか、ストレッチング	
6	陸上 器械体操 球技 (選択)	競走(短距離走)	・スタートダッシュで力強くキックできる。 ・リズムカルな走りができる。 ・高いスピードを維持した動きができる。(重心の真下の接地、後ろ足が流れない)	[競走] ・授業態度観察 ・自己評価表 ・技能評価 タイム計測など
7		マット運動	・学習する技の一連の動きを滑らかに安定させ、静止することができる。 ・基本的な技の条件を発展させ、一連の動きを滑らかにして静止することができる。 ・自己の能力にあった技を組み合わせ発表できる。	[マット運動] ・授業態度観察 ・自己評価表 ・技能評価
8		バドミントン	・サービスでボール(シャトル)に変化をつけ狙った場所に打つことができる。 ・相手コートの空いた場所や狙った場所に打つことができる。 ・相手の攻撃に応じて守備位置を移動することができる。(空き場所をつくらない) ・ペアと連動した攻撃や守備ができる。(ダブルス) ①個人技能 ○基本打ち(バド:ドライブ・ドロップ・ヘアピン・クリアなど) (卓:フォア・バック、ツッツキ・カット・ドライブなど) ○サービス ②試合展開 ○ミニゲーム(ハーフコートなど) ○ゲーム(シングルス・ダブルス) ○リーグ戦	[バドミントン・卓球] ・授業態度観察 ・自己評価表 ・技能評価 ルール確認 テスト ・ゲーム結果
9	体育理論	運動・スポーツの 学び方	・運動やスポーツの効果的な学び方について理解できるようにする。 ①スポーツの技術と戦術 ②技能の上達過程と練習	・小テスト
10	球技 (選択)	サッカー	・守備者の少ないゴールエリアに向かってボールを出すことができる。 ・シュートを打たれない空間にボールをクリアすることができる。 ・スペースに進入することができる。 ①個人的技能 ○基本パス ○トラッピング ②試合展開 ○意図的なスペースをつくっての攻防 ○ミニゲーム ○リーグ戦	・授業態度観察 ・自己評価表 ・技能評価 テスト ・ルール確認 テスト ・ゲーム結果
11		ソフトボール	・スピードの変化にタイミングを合わせてボールを打つことができる。 ・仲間の走者に合わせて、塁を進んだり戻ったりできる。 ・打球のバウンドやコースに応じたタイミングでボールをとることができる。 ・打者の特徴や走者の位置に応じた守備位置に立つことができる。 ①個人的技能 ○ベースランニング ○バットティング ○キャッチング ○スローイング ②集団的技能 ○守備での連携プレー ○バンドエンドラン ○ヒットエンドラン	

12				
	体育理論	運動・スポーツの 学び方	③効果的な動きのメカニズム ④技能と体力	・小テスト
1	球技 (選択)	サッカー バスケットボール	2学期に同じ ・守備者の少ないゴールエリアに向かってボールを出すことができる。 ・スクリーンやポストプレイなどで味方の侵入する空間を作ることができる。 ・得点をとるためのチームの役割に応じた動きができる。 ①個人的技能 ○ボールハンドリングとボディーコントロール(ストップ・ピボット) ○シュート(セットシュート・ジャンプシュート・レイアップシュート) ○1対1 ②集団的技能 ○ギブ・アンド・ゴー(フロントカットイン、バックドアカットイン) ○アウトナンバー(2対1、3対2) ○意図的なスペースをつくっての攻防 ハーフコートゲーム(2対1、3対2、) オールコートゲーム(3対2、4対3 5対4) ○リーグ戦	・授業態度観察 ・自己評価表 ・技能評価 テスト ・ルール確認 テスト ・ゲーム結果
2				
3				
	体育理論	運動・スポーツの 学び方	⑤体カトレーニング ⑥運動やスポーツでの安全の確保	・小テスト

教科・学科	保健体育	科 目	体育	単位数	3	学年	3
使用教科書	現代保健体育	発行者の番号・略称	50 大修館	教科書の番号	保体 304		
指導者名		副 教 材 等	現代高等保健ノート				

1 字宙の到達目標

- ・運動の特性を理解し、自己の能力に応じた課題を設定して自ら解決する。
- ・自分だけでなく相手の変化にも気づき仲間との交流の必要性を知る。
- ・運動技能を習得したり、高めたりする喜びや楽しさを味わうことができる。
- ・体力を高める実践力を身に付けるとともに、自己に応じて体力を高めることができる。
- ・健康・安全に留意し運動を行う中で、公正、協力、責任などの社会的な習慣化され、日常生活に生かせるようにする。
- ・競技経験者は未経験者の指導を含めた自己の課題を見つけ解決にあたる。
- ・競技未経験者は自己や全体の課題を見いだし解決にあたると共に、経験者からの助言を理解し解決にあたる。

2 字宙の計画(どのような内容を、どの時期に学ぶのかを含む)

月	単元名	項 目	学習のねらいと学習活動(指導内容)	評価方法
4	体づくり運動	体ほぐしの運動	・仲間と動きを合わせたり、対応したりすることができる。 ・仲間と協力して課題に挑戦する運動を行うことができる。 スイッチ・オン・ムーブ、協力運動、ウォーク&ジョグ、 ペアストレッチング、リズムに乗った運動ほか	・授業態度観察
5		体力を高める運動	・自己の体力テストの結果を考察し、体力構成要素をバランスよく全面的に高めることを ねらった運動計画を、定期的に見直すことができる。 ※サーキットトレーニングは年間を通して行う。 パワー・レジスタンス・スピード系トレーニングほか、ストレッチング	
6	陸上 器械体操 (選択)	競走(短距離走)	・リズムカルな走りができる。 ・高いスピードを維持した動きができる。(重心の真下の接地、後ろ足が流れない) ・速く走るペース配分、それに応じた動きができる。	[短距離走] ・授業態度観察 ・自己評価表 ・技能評価 ・タイム計測
7		マット運動	・学習する技の一連の動きを滑らかに安定させ、静止することができる。 ・基本的な技の条件を発展させ、一連の動きを滑らかにして静止することができる。 ・自己の能力にあった技を組み合わせ発表できる。	[マット運動] ・授業態度観察 ・自己評価表 ・技能評価
8	球技 (選択)	ソフトボール ソフトテニス バドミントン バレーボール 卓球	ソフトテニス・バドミントン・バレーボール・卓球 ・ボールを相手コートの守備のない空間に緩急、高低をつけて打つことができる。 ・ラリーの中で、相手の攻撃や味方の移動で生じる空間をカバーして守備ができる。 ・ボールに変化をつけて、ねらった場所にサーブを打つことができる。 ・チームの作戦に応じた守備位置から拾ったりつないだり打ち返したりできる。	・授業態度観察 (含技能評価) ・自己評価 ・学習ノート ・ゲーム結果
9	体育理論	豊かなスポーツライフ の設計		
10	球技 (選択)	ソフトボール サッカー バドミントン バレーボール 卓球	ソフトボール ・スピードの変化にタイミングを合わせてボールをとらえ、空いた方向へねらって打ち返す ことができる。 ・仲間の走者の動きに合わせ、塁を進んだり戻ったりできる。 ・塁上の走者の状況に応じて、投げる方向や投げ方を変えて中継したり、仲間の動きに 合わせて捕球しやすいボールを投げるができる。 ・チーム、個人の特性に応じた課題を見つけ、課題解決の取り組みを工夫することができ る。	
11	球技 (選択)	サッカー バドミントン バレーボール 卓球 バスケットボール	サッカー・バスケットボール ・味方がつくった空間にパスを出したり、ゴールに向かってボールをコントロールして運ぶ ことができる。 ・スクリーンプレイやポストプレイなど味方が侵入する空間を作ることができる。 ・チームの作戦に応じた守備位置に移動し、相手ボールを奪ったり、味方が抜かれたとき の攻撃者を止めるためのカバーの動きができる。 ・シュートを打たれない空間にボールをクリアすることができる。 ・チーム、個人の特性に応じた課題を見つけ、課題解決の取り組みを工夫することができ る。	

			全種目 ・競技特性を理解し、自己の能力に応じた技能を身につけゲームに役立てられるようにする。 ・助言しあったり、互いに協力し合って練習することができるようにする。 ・ルールと審判法をおぼえ競技を進行させることができる。	
12	体育理論	豊かなスポーツライフ の設計		
1	球技 (選択)	バドミントン 卓球 バレーボール (ビーチボール/バレー)	体育理論 ・生涯にわたってスポーツと豊かにかかわるためのスポーツライフの設計の仕方について理解できる。 1学期 ①生涯スポーツの見方・考え方 ②ライフスタイルに応じたスポーツ 2学期 ③日本のスポーツ振興 ④スポーツと環境	・小テスト
2				
3				

教科・学科	保健体育	科 目	保健	単位数	1	学年	1
使用教科書	現代高等保健体育	発行者の番号・略称	50 大修館	教科書の番号	保体 304		
指導者名		副 教 材 等	現代保健ノート				

1 学習の到達目標

- ・個人社会や社会生活における健康・安全に関する事柄に興味関心を持ち、科学的に思考・判断し、総合的に捉えることができるようになる。
- ・健康・安全の課題に対して、的確な思考・判断に基づいて適切な意志決定を行い、自らの健康管理や健康的な生活行動の選択および健康的な社会環境づくりが実践できるような資質や能力を身につける。

2 学習の計画(どのような内容を、どの時期に学ぶのかを含む)

月	単元名	項 目	学習のねらいと学習活動(指導内容)	評価方法
4	現代社会と健康	私たちの健康のすがた 健康のとらえ方	・わが国の健康水準を説明できる。 ・健康問題の変化について説明できる。 ・数値に表れにくい健康の側面について説明できる。 ・健康の成立条件について説明できる。	・授業態度観察 ・学習ノート
5		健康と意志決定・行動選択 健康に関する環境づくり 生活習慣病とその予防	・意志決定・行動選択とそれに影響を与える要因について説明できる。 ・健康的な意志決定・行動選択を実現する工夫について説明できる。 ・各機関が行う保健活動や対策について、例をあげられる。 ・これまでの保健活動とヘルプブローションに基づく活動の違いを説明できる。 ・生活習慣病とは何か具体的な病気の例をあげ説明できる。 ・生活習慣病を防ぐ方法を食事・運動・休養・睡眠の側面から考えることができる。	・授業態度観察 ・学習ノート
6		食事と健康 運動と健康 休養・睡眠と健康	・健康的な食生活の重要性と意義を説明できる。 ・健康的な食生活習慣の形成を説明できる。 ・健康からみた運動の意義を説明できる。 ・健康づくりのための運動習慣の形成について説明できる。 ・健康からみた休養・睡眠の意義を説明できる。 ・健康からみたよりよい休養・睡眠のとり方を説明できる。	・授業態度観察 ・学習ノート
7		喫煙と健康	・喫煙の健康影響、喫煙開始の要因と依存性について説明できる。 ・喫煙への対策について説明できる。	・授業態度観察 ・学習ノート ・学期末考査
8				
9		飲酒と健康 薬物乱用と健康 現代の感染症	・飲酒の健康影響、飲酒開始の要因と社会問題について説明できる。 ・飲酒への対策について説明できる。 ・薬物乱用の健康影響、薬物乱用の開始の要因と社会問題について説明できる。 ・薬物乱用への防止と対策について説明できる。 ・感染症、あらたなに注目される感染症について説明できる。 ・再び問題となっている感染症について説明できる。	・授業態度観察 ・学習ノート
10		感染症の予防 性感染症・エイズとその予防	・感染症予防の原則について説明できる。 ・現代の感染症対策について説明できる。 ・性感染症・エイズについて説明できる。 ・性感染症・エイズの予防について説明できる。	・授業態度観察 ・学習ノート
11		欲求と適応機制 心身の相関とストレス ストレスへの対処	・欲求と脳の働き、様々な欲求について説明できる。 ・欲求不満と適応機制的例を具体的にあげられる。 ・心身相関のしくみとストレスについて、説明できる。 ・ストレスの影響と心の健康について説明できる。 ・原因、とらえ方を変える、気分転換やリラクゼーションによる対処について説明できる。 ・信頼できる人への相談についての意義を考えることができる。	・授業態度観察 ・学習ノート
12		心の健康と自己実現	・自己実現と心の健康との関係を説明できる。 ・自己実現の道すじと達成について説明できる。	・学習ノート ・学期末考査

1	現代社会 と健康	交通事故の現状と要因 交通社会における 運転者の資質と責任 安全な交通社会づくり	・交通事故の現状について説明できる。 ・交通事故の要因について説明できる。 ・安全な運転のための脂質について説明できる。 ・交通事故の責任と補償について説明できる。 ・法的な整備と施設・設備の充実の必要性について説明できる。 ・車の安全の向上について、具体的にあげられる。	・授業態度観察 ・学習ノート
2		応急手当の意義とその基本 心肺蘇生法	・応急手当の意義について説明できる。 ・応急手当の手順について説明できる。 ・心肺蘇生法の意義と原理について説明できる。 ・心肺蘇生法の手順について説明できる。	・授業態度観察 ・学習ノート
3		・日常的な応急手当	・けがの応急手当ができる。 ・熱中症の応急手当ができる。	・授業態度観察 ・学習ノート ・学年末考査

教科・学科	保健体育	科 目	保健	単位数	1	学年	2
使用教科書	現代高等保健体育	発行者の番号・略称	50 大修館	教科書の番号	保体 304		
指導者名		副 教 材 等	現代保健ノート				

1 学習の到達目標

- ・個人社会や社会生活における健康・安全に関する事柄に興味関心を持ち、科学的に思考・判断し、総合的に捉えることができるようになる。
- ・健康・安全の課題に対して、的確な思考・判断に基づいて適切な意志決定を行い、自らの健康管理や健康的な生活行動の選択および健康的な社会環境づくりが実践できるような資質や能力を身につける。

2 学習の計画(どのような内容を、どの時期に学ぶのかを含む)

月	単元名	項 目	学習のねらいと学習活動(指導内容)
4	生涯を通じる健康	思春期と健康 性意識と性行動の選択	・思春期における体の発達の特徴を説明できる。 ・思春期の行動面・心理面の特徴を説明できる。 ・性意識の男女差を、性的欲求のあらわれ方の違いを例にして説明することができる。 ・性にかんする情報が性行動の選択におよぼす影響について具体的な例をあげることができる。
5		結婚生活と健康 妊娠・出産と健康 家族計画と人口妊娠中絶	・健康な結婚生活をいとなむための留意点を、心身の発達の観点から説明できる。 ・結婚生活が家族の健康づくりにどうかかわっているかを説明できる。 ・受精・妊娠・出産の過程を説明できる。 ・妊娠・出産期の健康のために、留意すべき点をあげられる。 ・避妊法を選択する際の留意点を、男女の立場からあげられるようになる。 ・人工妊娠中絶の条件、および女性の心身におよぼす影響について説明できる。
6		加齢と健康 高齢者のための社会的取り組み 保健制度とその活用	・加齢にともなう心身の変化について、形態・機能の両面から説明できる。 ・中高年期を健やかに過ごすための留意点を具体的にあげられる。 ・高齢者の生活と健康にかんする現状と、健康課題について説明できる。 ・高齢社会に対応した保健・医療・福祉の連携と意義と、総合的対策の必要性を説明できる。 ・保健行政の役割と健康づくりについて説明できる。 ・保健サービスの活用について説明できる。
7			
8			
9	社会生活と健康	医薬品と健康 さまざまな保健活動や対策	・医薬品の種類と使い方を説明できる。 ・医薬品の安全性のための対策について説明できる。 ・健康づくりのための活動について説明できる。 ・民間機関の保健活動を説明できる。 ・国際機関の保健活動について説明できる。
10		大気汚染と健康 水質汚濁と健康 土壌汚染と健康	・大気汚染はどのようにおこり、どのように健康へ影響するかを、原因物質の例をあげて説明できる。 ・水質汚濁はどのようにおこり、どのように健康へ影響するかを、原因物質の例をあげて説明できる。 ・土壌汚染はどのようにおこり、どのように健康へ影響するかを、原因物質の例をあげて説明できる。 ・大気汚染・水質汚濁・土壌汚染がたがいに関連して、健康に影響をおよぼすことを汚染物質をあげて説明できる。
11		健康被害の防止と環境対 環境衛生活動のしくみと働き 食品衛生活動の仕組みと働き	・環境汚染の防止・改善への対策をあげて、説明できる。 ・ごみ処理の過程を簡単に説明できる。 ・ごみ・し尿や上下水道の整備について問題点と対策を具体的にあげることができる。 ・食品の衛生管理のために、行政および製造・生産者がおこなっている対策例をあげることができる。
12			

1	社会生活 と健康	食品と環境の保健と私たち 働くことと健康	・食品の安全性を確保するために私たちができる対策の例をあげることができる。 ・ごみによる環境汚染を予防するために私たちができる対策例をあげることができる。 ・働くことと健康が相互に影響することの例をあげることができる。 ・仕事のしかたや職場環境の変化にともない、働く人の健康問題がどのように変わってきたかを説明できる。
2		労働災害・職業病と健康 健康的な職業生活	・労働災害の防止対策として、職場と個人がおこなうべきことがらについて、あげることができる。 ・職場における健康管理の必要性について説明し、健康管理の活動例をあげることができる。 ・職場の健康対策について説明できる。 ・日常生活での健康増進について説明できる。
3			