

教科名		保健体育科	科 目 名	体 育
対象学年		中学 1 年	コース・選択等	——
単位数		3 単位	教 科 書 (出版社)	——
使用教材				
学習のねらい		(1) 各種の運動の合理的な実践を通して、課題を解決するなどにより運動の楽しさや喜びを味わうとともに運動技能を高めることができるようにし、生活を明るく健全にする態度を育てる。 (2) 各種の運動を適切に行うことによって、自己の体の変化に気付き体の調子を整えるとともに、体力の向上を図り、たくましい心身を育てる。 (3) 運動における競争や協同の経験を通して、公正な態度や、進んで規則を守り互いに協力して責任を果たすなどの態度を育てる。また、健康・安全に留意して運動をすることができる態度を育てる。 (4) 生涯スポーツの志向に通じる指導をする。		
学 習 内 容 と 流 れ	学期・ 月等	単 元	ね ら い	留 意 点
	4 月	体力テスト 集団行動 A 体づくり運動 ア 体ほぐしの運動	集団行動の主な行動様式を身に付けさせる。 (A) 自己の体に関心を持ち、自己の体力や生活に応じた課題をもって次の運動を行い、体ほぐしをしたり、体力を高めたりすることができるようにする。 (ア) 自己の体に気付き、体の調子を整えたり、仲間と交流したりするためのいろいろな手軽な運動や律動的な運動	どの部位の体操であるか理解させる。 集団行動の約束やきまりを守って行動させる。
	1 学期	B 球技 ア バレーボール	(B) チームの課題や自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を身に付け、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。(1) チームにおける自己の役割を自覚して、その責任を果たし、互いに協力して練習やゲームができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習やゲームができるようにする。	互いに協力して練習ができるようにするとともに、器械・器具を点検し安全に留意して練習ができるようにする。 基本技術の習得と運動の構成要素を考えさせる。
	7 月	C 水泳(理論) E 武道 ア 空手	水難事故に遭遇した場合、「自らの生命を守る」泳ぎ方や対処法を学び理解できるようにする。 (E) 自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を身に付け、相手の動きに対応した攻防を展開して練習や型ができるようにする。 伝統的な行動の仕方に留意して、互いに相手を尊重し、練習や試合ができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、禁じ技を用いないなど安全に留意して練習や型ができるようにする。	危険を予測しながら、回避行動や方法を考えさせる。 自己の能力に適した技を習得するための練習の仕方や型の仕方を工夫することができるようにする。
	9 月	体育祭準備 (マスゲーム)		金城学院体操(自校体操)の正しい習得。

	学期・月等	単 元	ね ら い	留 意 点
学 習 内 容 と 流 れ	2 学期	D 器械運動 ア マット運動	(D) 自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を高め、技がよりよくできるようにする。 (ア) 互いに協力して練習ができるようにするとともに、器械・器具を点検し安全に留意して練習ができるようにする。	基本技術の習得と運動の構成要素を考えさせる。
	3 学期 1 月	F 球技 ア ソフトボール	(F) チームの課題や自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を身に付け、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。チームにおける自己の役割を自覚して、その責任を果たし、互いに協力して練習やゲームができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習やゲームができるようにする。	自己の能力に適した課題を持たせ、その解決に取り組ませる。
		縄跳び		グループの課題や自己の能力に適した課題の解決を目指して、練習の仕方仕方を工夫することができるようになる。
学習の 留意点・ 評価など	実技授業実施上のきまり；担当クラスの実技実施会場は、1 年間で体育館第 1 競技場・第 2 競技場・運動場の 3 会場を順次使用する事。			
備 考				

教科名		保健体育科	科目名	体 育
対象学年		中学 2 年	コース・選択等	——
単位数		3 単位	教科書 (出版社)	——
使用教材				
学習のねらい		(1) 各種の運動の合理的な実践を通して、課題を解決するなどにより運動の楽しさや喜びを味わうとともに運動技能を高めることができるようにし、生活を明るく健全にする態度を育てる。 (2) 各種の運動を適切に行うことによって、自己の体の変化に気付き体の調子を整えとともに、体力の向上を図り、たくましい心身を育てる。 (3) 運動における競争や協同の経験を通して、公正な態度や、進んで規則を守り互いに協力して責任を果たすなどの態度を育てる。また、健康・安全に留意して運動をすることができる態度を育てる。 (4) 生涯スポーツの志向に通じる指導をする。		
学習内容と流れ	学期・月等	単 元	ね ら い	留 意 点
	4 月	体 操 集団行動 A 体づくり運動 ア 体ほぐしの運動	集団行動の主な行動様式を身に付けさせる。 (A) 自己の体に関心を持ち、自己の体力や生活に応じた課題をもって次の運動を行い、体ほぐしをしたり、体力を高めたりすることができるようにする。 (ア) 自己の体に気付き、体の調子を整えたり、仲間と交流したりするためのいろいろな手軽な運動や律動的な運動	どの部位の体操であるか理解させる。 集団行動の約束やきまりを守って行動させる。
	5 月 1 学期	B 器械運動 ア 平均台運動	(B) 自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を高め、技がよりよくできるようにする。 (ア) 互いに協力して練習ができるようにするとともに、器械・器具を点検し安全に留意して練習ができるようにする。	互いに協力して練習ができるようにするとともに、器械・器具を点検し安全に留意して練習ができるようにする。
	7 月	C 水泳（理論） E 武道（剣道）	水難事故に遭遇した場合、「自らの生命を守る」泳ぎ方や対処法を学び理解できるようにする。 (E) 自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を身に付け、相手の動きに対応した攻防を展開して練習や試合ができるようにする。 伝統的な行動の仕方に留意して、互いに相手を尊重し、練習や試合ができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、禁じ技を用いないなど安全に留意して練習や試合ができるようにする。	危険を予測しながら、回避行動や方法を考えさせる。 自己の能力に適した技を習得するための練習の仕方や試合の仕方を工夫することができるようにする。
	9 月	体育祭準備 (マスゲーム) D ダンス ア こまの動き		動きを習得し自己の能力に適した課題を目指して練習し、工夫し発表できるようにする。

学 習 内 容 と 流 れ	学期・ 月等	単 元	ね ら い	留 意 点
	2 学期	F 球技 ア サッカー	(F) チームの課題や自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を身に付け、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。チームにおける自己の役割を自覚して、その責任を果たし、互いに協力して練習やゲームができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習やゲームができるようにする。	基本技術の習得と運動の構成要素を考えさせる。
	3 学期 1 月	G 球技 ア バレーボール	(G) チームの課題や自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を身に付け、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。チームにおける自己の役割を自覚して、その責任を果たし、互いに協力して練習やゲームができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習やゲームができるようにする。	基本技術の習得と運動の構成要素を考えさせる。
		縄跳び		
学習の 留意点・ 評価など		実技授業実施上のきまり；担当クラスの実技実施会場は、1 年間で体育館第 1 競技場・第 2 競技場・運動場の 3 会場を順次使用する事。		
備 考				

教科名		保健体育科	科目名	体 育
対象学年		中学 3 年	コース・選択等	——
単位数		3 単位	教科書 (出版社)	——
使用教材				
学習のねらい		(1) 各種の運動の合理的な実践を通して、課題を解決するなどにより運動の楽しさや喜びを味わうとともに運動技能を高めることができるようにし、生活を明るく健全にする態度を育てる。 (2) 各種の運動を適切に行うことによって、自己の体の変化に気付き体の調子を整えるとともに、体力の向上を図り、たくましい心身を育てる。 (3) 運動における競争や協同の経験を通して、公正な態度や、進んで規則を守り互いに協力して責任を果たすなどの態度を育てる。また、健康・安全に留意して運動をすることができる態度を育てる。 (4) 生涯スポーツの志向に通じる指導をする。		
学習内容と流れ	学期・月等	単 元	ね ら い	留 意 点
	4 月	体 操 集団行動 A 体づくり運動 ア 体ほぐしの運動	集団行動の主な行動様式を身に付けさせる。 (A) 自己の体に関心を持ち、自己の体力や生活に応じた課題をもって次の運動を行い、体ほぐしをしたり、体力を高めたりすることができるようにする。 (ア) 自己の体に気付き、体の調子を整えたり、仲間と交流したりするためのいろいろな手軽な運動や律動的な運動	どの部位の体操であるか理解させる。 集団行動の約束やきまりを守って行動させる。
	5 月	B 球技 ア バスケットボール	(B) 自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を高め、技がよりよくできるようにする。 (ア) 互いに協力して練習ができるようにするとともに、器械・器具を点検し安全に留意して練習ができるようにする。	互いに協力して練習ができるようにするとともに、器械・器具を点検し安全に留意して練習ができるようにする。
	7 月 ～ 9 月	体育祭準備 (マスゲーム) C ダンス ア 創作ダンス	(C) 互いのよさを認め合い、協力して練習したり発表したりすることができるようにする。 (ア) グループの課題や自己の能力に適した課題の解決を目指して、練習の仕方や発表の仕方を工夫することができるようにする。	グループの課題や自己の能力に適した課題の解決を目指して、練習の仕方や発表の仕方を工夫することができるようにする。

	学期・ 月等	単 元	ね ら い	留 意 点
学 習 内 容 と 流 れ	2 学期 10 月	D 球技 ア 卓球	(D) 自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を身に付け、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。互いに協力して練習やゲームができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習やゲームができるようにする。	チームの課題や自己の能力に適した課題を持たせ、協働によって、その解決に取り組ませる。
		D 球技 ア テニス	(D) 自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を身に付け、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。チームにおける自己の役割を自覚して、その責任を果たし、互いに協力して練習やゲームができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習やゲームができるようにする。	チームの課題や自己の能力に適した課題を持たせ、協働によって、その解決に取り組ませる。
		縄跳び		
学習の 留意点・ 評価など	実技授業実施上のきまり；担当クラスの実技実施会場は、1 年間で体育館第 1 競技場・第 2 競技場・運動場の 3 会場を順次使用する事。			
備 考				

教科名		保健体育科	科目名	保 健
対象学年		中学1年	コース・選択等	——
単位数			教科書 (出版社)	大 修 館
単元の 目 標		健康の成り立ちと病気の発生要因，生活習慣と健康について，課題を発見し，課題の解決に向けて学習に自主的に取り組み，理解できるようにする。		
学 習 内 容 と 流 れ	時限	単 元	ね ら い	
	1	①健康の成り立ち	●健康は，主体と環境を良好な状態に保つことにより成り立っていることを理解する。 ●病気は健康が阻害された状態の1つであり，主体と環境の要因が関わり合って発生することを理解する。 ●健康に関わる，主体と環境の諸要因について理解する。	
	1	②運動と健康	●運動には，身体の各器官の機能を刺激し，その発達を促すとともに，気分転換が図られるなど，精神的にもよい効果があることを理解する。 ●健康を保持増進するためには，年齢や生活環境等に応じて運動を続けることが必要であることを理解する。	
	1～2	③食事と健康	●食事には，健康な身体をつくるとともに，運動などによって消費されたエネルギーを補給する役割があることを理解する。 ●健康を保持増進するためには，毎日適切な時間に食事をする事，年齢や運動量等に応じて栄養素のバランスや食事の量などに配慮することが必要であることを理解する。	
	1	④休養・睡眠と健康	●休養および睡眠は，心身の疲労を回復するために必要であること，健康を保持増進するためには，年齢や生活環境等に応じて休養および睡眠をとる必要があることを理解する。	

単元の目標		心身の発達と心の健康について、課題を発見し、課題の解決に向けて学習に自主的に取り組み、理解できるようにする。		
学習内容と流れ	時限	単元	ねらい	
	1	①体の発育・発達	●身体発育・発達には、骨や筋肉、肺や心臓などの器官が急速に発育し、様々な機能が発達する時期があることを理解する。 ●身体発育・発達の時期やその程度には、人によって違いがあることを理解できるようにする。	
	1	②呼吸器・循環器の発育・発達	●呼吸器官・循環器官の発育・発達について理解する。 ●中学生の時期は適度な運動を行うことによって呼吸器官・循環器官がよりよく発達することを理解する。	
	1	③生殖機能の成熟（１）	●思春期には、下垂体から分泌される性腺刺激ホルモンの働きにより生殖器官の発育とともに生殖機能が発達することを理解する。	
	1	④生殖機能の成熟（２）	●思春期になると、男子では射精、女子では月経が見られ、妊娠が可能となることを理解できるようにする。 ●思春期は、生命を生み出すことのできる体へと成熟する時期であることを理解する。	
	1	⑤性への関心と性情報への対処	●身体的な成熟に伴う性的な発達に対応し、個人差はあるものの、性衝動が生じたり、異性への関心などが高まったりすることなどから、異性の尊重、性情報への対処など性に関する適切な態度や行動の選択が必要となることを理解する。	
	1	⑥知的機能、情意機能の発達	●心は、知的機能、情意機能、社会性等の精神機能の総体として捉えられ、それらは生活経験や学習などの影響を受けながら、脳の発達とともに発達することを理解する。 ●知的機能については認知、記憶、言語、判断など、情意機能については感情や意思などがあり、それらは人や社会との様々な関わりなどの生活経験や学習などにより発達することを理解する。	
	1	⑦社会性の発達と自立	●社会性について、家族関係や友人関係などを取り上げ、それらへの依存の状態は、生活経験や学習などの影響を受けながら変化し、自立しようとする傾向が強くなることを理解する。 ●思春期になると、自己を客観的に見つめたり、他人の立場や考え方を理解できるようになったりすることを理解する。 ●物の考え方や興味・関心を広げ、次第に自己を認識し自分なりの価値観をもてるようになるなど自己の形成がなされることを理解する。	
	1	⑧自己形成	●思春期には自己認識が深まり、迷いながら自己形成していくことを理解する。 ●社会性と同様に自己形成は多様な経験に促されることに気づく。	

学習内容 と流れ	時限	単元	ねらい
	1	⑨欲求とその充足	●心の健康を保つには、適切な生活習慣を身に付けるとともに、欲求に適切に対処することが必要であることを理解する。 ●欲求には、生理的な欲求と心理的、社会的な欲求があることを理解する。 ●精神的な安定を図るには、日常生活に充実感をもてたり、欲求の実現に向けて取り組んだり、欲求が満たされないときに自分や周囲の状況からよりよい方法を見付けたりすることなどがあることを理解する。
	1	⑩ストレスへの対処のしかた	●心の健康を保つには、適切な生活習慣を身に付けるとともに、ストレスに適切に対処することが必要であることを理解する。 ●ストレスとは、外界からの様々な刺激により心身に負担がかかった状態であることを意味し、ストレスの影響は原因そのものの大きさとそれを受け止める人の心や身体の状態によって異なること、個人にとって適度なストレスは、精神発達上必要なものであることを理解する。 ●ストレスへの対処にはストレスの原因となる事柄に対処すること、ストレスの原因についての受け止め方を見直すこと、友達や家族、教員、医師などの専門家などに話を聞いてもらったり、相談したりすること、コミュニケーションの方法を身に付けること、規則正しい生活することなどいろいろな方法があり、それらの中からストレスの原因、自分や周囲の状況に応じた対処の仕方を選ぶことが大切であることを理解する。 ●リラクセーションの方法等を身に付けるなど、ストレスによる心身の負担を軽くするような対処の方法ができるようにする。
	1	⑪心と体の関わり	●精神と身体には、密接な関係があり、互いに様々な影響を与え合っていることを理解する。 ●心の状態が体にあらわれたり、体の状態が心にあらわれたりするのは、神経などのはたらきによることを理解する。
	1	⑫リラクセーションの方法	●体験しながらリラクセーションの方法を身につける。
学習の留意点・評価など	配点は30点とする。		
備考	保健の授業は、年間通して行うが、特に10月ごろから週1時間実施し、学年末試験を保健分野の内容の試験として実施。		

教科名		保健体育科	科目名	保健
対象学年		中学2年	コース・選択等	——
単位数			教科書 (出版社)	大修館
単元の 目 標		生活習慣病などの予防、喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について、課題を発見し、課題の解決に向けて学習に自主的に取り組み、理解できるようにする。		
学 習 内 容 と 流 れ	時限	単 元	ね ら い	
	1	①生活習慣病	●生活習慣病は日常の生活習慣が要因となって起こる病気であり、適切な対策を講ずることにより予防できることを理解する。 ●不適切な生活行動を若い年代から続けることによって、やせや肥満などを引き起こしたり、また、心臓や脳などの血管で動脈硬化が引き起こされたりすることや、歯肉に炎症等が起きたり歯を支える組織が損傷したりすることなど、様々な生活習慣病のリスクが高まることを理解する。	
	1	②生活習慣病の予防	●生活習慣病を予防するには、適度な運動を定期的に行うこと、毎日の食事における量や頻度、栄養素のバランスを整えること、喫煙や過度の飲酒をしないこと、口腔の衛生を保つことなどの生活習慣を身に付けることが有効であることを理解する。	
	1	③がんとその予防	●がんは、異常な細胞であるがん細胞が増殖する病気であり、その要因には不適切な生活習慣をはじめ様々なものがあることを理解する。 ●がんの予防には、生活習慣病の予防と同様に、適切な生活習慣を身に付けることなどが有効であることを理解する。	
	1	④生活習慣病・がんの早期発見とその回復	●生活習慣病やがんを早期発見するための方法を理解する。 ●生活習慣病やがんの治療法を理解する。	
	1	⑤喫煙と健康	●たばこの煙の中にはニコチン、タールおよび一酸化炭素などの有害物質が含まれていることを理解する。 ●喫煙により、毛細血管の収縮、心臓への負担、運動能力の低下など様々な急性影響が現れること、また、常習的な喫煙により、がんや心臓病など様々な病気を起こしやすくなることを理解する。 ●未成年者の喫煙については、身体に大きな影響を及ぼし、ニコチンの作用などにより依存症になりやすいことを理解する。	
	1	⑥飲酒と健康	●酒の主成分のエチルアルコールが中枢神経のはたらきを低下させ、思考力、自制力、運動機能を低下させたり、事故などを起こしたりすること、急激に大量の飲酒をすると急性中毒を起こし意識障害や死に至ることもあることを理解する。 ●常習的な飲酒により、肝臓病や脳の病気など様々な病気を起こしやすくなることを理解する。 ●未成年者の飲酒については、身体に大きな影響を及ぼし、エチルアルコールの作用などにより依存症になりやすいことを理解する。	

	時限	単元	ねらい
	1	⑦薬物乱用と健康	●覚醒剤や大麻を取り上げ、摂取によって幻覚を伴った激しい急性の錯乱状態や急死などを引き起こすこと、薬物の連用により依存症状が現れ、中断すると精神や身体に苦痛を感じるようになるなど様々な障害が起きることを理解する。 ●薬物乱用は、個人の心身の健全な発育や人格の形成を阻害するだけでなく、社会への適応能力や責任感の発達を妨げるため、暴力、非行、犯罪など家庭・学校・地域社会にも深刻な影響を及ぼすことを理解する。
	1	⑧喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけと対処	●喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、好奇心、なげやりな気持ち、過度のストレスなどの心理状態、断りにくい人間関係、宣伝・広告や入手し易さなどの社会環境によって助長されること、それらに適切に対処する必要があることを理解する。
単元の目標 傷害の防止について、課題を発見し、課題の解決に向けて学習に自主的に取り組み、理解できるようにする。			
学習内容と流れ	時限	単元	ねらい
	1	①けがの原因と防止	●交通事故や自然災害などによる傷害は、人的要因、環境要因およびそれらの相互の関わりによって発生することを理解する。 ●人的要因としては、人間の心身の状態や行動の仕方について、環境要因としては、生活環境における施設・設備の状態や気象条件などについて理解する。
	1	②交通事故の実態と原因	●交通事故などによる傷害を防止するためには、人的要因や環境要因に関わる危険を予測し、それぞれの要因に対して適切な対策を行うことが必要であることを理解する。
	1	③交通事故によるけがの防止	●人的要因に対しては、心身の状態や周囲の状況を把握し、判断して、安全に行動すること、環境要因に対しては、環境を安全にするために、道路などの交通環境などの整備改善をすることがあることなどについて理解する。 ●交通事故を防止するためには、自転車や自動車の特性を知り、交通法規を守り、車両、道路、気象条件などの周囲の状況に応じ、安全に行動することが必要であることを理解する。
	1	④自然災害によるけがの防止	●自然災害による傷害は、例えば地震が発生した場合に家屋の倒壊や家具の落下、転倒などによる危険が原因となって生じること、また、地震に伴って発生する、津波、土砂崩れ、地割れ、火災などの二次災害によっても生じること理解する。 ●自然災害による傷害の防止には、日頃から災害時の安全の確保に備えておくこと、緊急地震速報を含む災害情報を正確に把握すること、地震などが発生した時や発生した後、周囲の状況を的確に判断し、自他の安全を確保するために冷静かつ迅速に行動する必要があることを理解する。

	時限	単 元	ね ら い
学 習 内 容 と 流 れ	1	⑤応急手当の意義と基本	●傷害が発生した際に、その場に居合わせた人が行う応急手当としては、傷害を受けた人の反応の確認等状況の把握と同時に、周囲の人への連絡、傷害の状態に応じた手当が基本であり、迅速かつ適切な手当は傷害の悪化を防止できることを理解できるようにする。 ●心肺停止に陥った人に遭遇したときの応急手当としては、気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫、AED（自動体外式除細動器）使用の心肺蘇生法を取り上げ、理解できるようにする。
	1～2	⑥心肺蘇生法の流れ 止血法、包帯法、固定法	●気道確保・人工呼吸・胸骨圧迫、AED などの心肺蘇生法の手順を実習を通して理解する。 ●出血があるときの応急手当の基本や方法について理解する。 ●出血があるときの正しい応急手当の方法について、実習を通して理解する。
学習の 留意点・ 評価など	配点は30点とする。		
備 考	保健の授業は、年間通して行うが、特に10月ごろから週1時間実施し、学年末試験を保健分野の内容の試験として実施。		

教科名		保健体育科	科目名	保 健
対象学年		中学3年	コース・選択	—
単位数			教科書 (出版社)	大日本図書
単元の 目 標		感染症の予防と健康を守る社会の取り組みについて、課題を発見し、課題の解決に向けて学習に自主的に取り組み、理解できるようにする。		
学 習 内 容 と 流 れ	時限	単 元	ね ら い	
	1	①感染症の原因	●感染症は、病原体が環境を通じて主体へ感染することで起こる病気であり、適切な対策を講ずることにより感染のリスクを軽減することができることを理解する。 ●病原体には、細菌やウイルスなどの微生物があるが、温度、湿度などの自然環境、住居、人口密度、交通などの社会環境、また、主体の抵抗力や栄養状態などの条件が相互に複雑に関係する中で、病原体が身体に侵入し、感染症が発病することを理解できるようにする。	
	1	②感染症の予防	●感染症を予防するには、消毒や殺菌等により発生源をなくすこと、周囲の環境を衛生的に保つことにより感染経路を遮断すること、栄養状態を良好にしたり、予防接種の実施により免疫を付けたりするなど身体の抵抗力を高めることが有効であることを理解する。 ●感染症にかかった場合は、病気から回復することはもちろん、周囲に感染を広げないためにも、できるだけ早く適切な治療を受けることが重要であることを理解する。	
	1	③性感染症の予防	●性感染症の疾病概念や感染経路について理解する。 ●性感染症への感染のリスクを軽減する効果的な予防方法を身に付ける必要があることを理解する。	
	1	④エイズの予防	●エイズの疾病概念や感染経路について理解する。 ●エイズへの感染のリスクを軽減する効果的な予防方法を身に付ける必要があることを理解する。	
	1	⑤個人の健康を守る社会の取り組み	●健康の保持増進や病気の予防には、健康的な生活行動など個人が行う取り組みとともに、社会の取り組みが有効であることを理解する。 ●社会の取り組みとしては、地域には保健所、保健センターなどがあり、個人の取り組みとして各機関が持つ機能を有効に利用する必要があることを理解する。 ●健康増進や疾病予防についての地域の保健活動について、住民の健康診断や健康相談などが行われていることを理解する。	
	1	⑥医薬品の有効利用	●医薬品には主作用と副作用があること、医薬品は正しく使用する必要があることを理解する。 ●医薬品を正しく利用するにはどのようにすればよいのかを考える。	

単元の目標		健康と環境について課題を発見し、その解決を目指した活動を通して身に着ける	
学習内容と流れ	時限	単 元	ね ら い
	1	①環境への適応能力	●周りの気温の変化に対して体はどのような調節を行っているのかを理解する。 ●自分たちの体は、環境の変化に対してどのような適応能力が備わっているのかを理解する。
	1	②快適な環境の条件	●快適で能率のよい生活に適した気温、湿度、気流や明るさの条件はどのようなものかを理解する。 ●学習や作業、スポーツ活動には、どのような条件があるのかを考える。
	1	③空気の汚れと換気	●二酸化炭素や一酸化炭素の健康への影響を理解する。 ●室内の空気をきれいに保つには、どのようにすればよいかを考える。
	1	④水の役割と飲料水の条件	●人間の体内や生活の中で、水が果たしている役割について理解する。 ●安全な飲料水にはどのような条件があるかを考える。
	1	⑤生活にともなう廃棄物の処理	●自然環境や環境を守るために廃棄物はどのように処理されているかを理解する。 ●廃棄物を減らすために、家庭や地域でどのような取り組みが必要か考える。
	1	⑥環境問題への取り組み	●環境の汚染は、これまで人々の健康にどのような影響を及ぼしてきたのかを理解する。 ●環境問題を解決するために、どのような取り組みができるかを考える。
学習の留意点・評価など		配点は 30 点とする。	
備 考		保健の授業は、年間通して行うが、特に 10 月ごろから週 1 時間実施し、2 学期期末試験と学年末試験を保健分野の内容の試験として実施。	

教科名		保健体育科	科 目 名	体 育
対象学年		高校 1 年	コース・選択等	必 修
単位数		2 単位	教 科 書 (出版社)	——
使用教材				
学習のねらい		運動の合理的、計画的な実践を通して、知識を深めるとともに技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにし、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる。		
学 習 内 容 と 流 れ	学期・ 月等	単 元	学習のねらい	指導上の留意点
	1 学期	オリエンテーション		
	4 月 ～ 5 月	体づくり運動 集団行動	個々の体力と運動の実践を把握し、運動することの必要性和大切さについて理解を深めることができるようにする。	個々の体力について理解させる。
	4 月 ～ 7 月	フットサル	基本技術の習得ができるようにする。 ①ルールの説明と確認 ②ボールタッチ ③ドリブル ④パス ⑤シュート ⑥チーム練習（2 対 1 、 3 対 1 ） ⑦試合（ミニゲーム）	安全に留意し実践させる。 ルールの把握をさせる。 集団の中での個人の役割を理解させる。 対人練習における安全管理について理解させる。
	2 学期 9 月	高校体育祭準備	高校に進学し初めてのマスゲームで協働や表現を学び、次の学年につなげられるようにする。	日本文化の伝統や継承についてを理解を深め、演技できるようにさせる。
	10 月 ～ 11 月	阿波踊り（マスゲーム） バスケットボール	日本の伝統や文化を理解し演技できるようにする。 ・基本技術の習得ができるようにする。 ・基本技術を利用した応用技術の実践ができるようにする。 ①ハンドリング ②パス ③ドリブル ④シュートドリル（レイアップ、ゴール下） ⑤速攻（2 メン、3 メン） ⑥対人練習（1 対 1 ～ 3 対 3 の攻防） ⑦チーム練習 ⑧試合	安全に留意し実践させる。 ルールの把握をさせる。 集団の中での個人の役割を理解させる。 対人練習における安全管理について理解させる。 ルールの把握をさせる。

	学期・月等	単 元	学習のねらい	指導上の留意点
学 習 内 容 と 流 れ	3 学期	バドミントン	基本技術の習得ができるようにする。	ペアの役割を理解させる。
	12月 ～ 1 月	◆ 「体づくり運動」 ※年間を通して適宜実施	①サーブ（フォア、バック） ②ハイクリア ③ドライブ ④ヘアピン ⑤ドロップ ⑥ロブ ⑦スマッシュ ⑧試合（ダブルス）	安全に留意し実践させる。 ルールの把握をさせる。
学習の留意点・評価など		・ 体育実技の技能および、安全で協力的に行う態度 ・ 集団の中での役割を理解し、実践できる態度		
備 考				

教科名		保健体育科	科目名	保健
対象学年		高校1年	コース・選択等	必修
単位数		1単位	教科書 (出版社)	050-901現代高等保健体育 (大修館書店)
使用教材		050-901図説 現代高等保健		
学習のねらい		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。 我が国の疾病構造や社会の変化に対応して、健康を保持増進するためには、個人の行動選択やそれを支える社会環境づくりなどが大切であるというヘルスプロモーションの考え方を生かし、人々が自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくことが重要であることを理解できるようにする。		
学習内容 と流れ	学期・月等	1 単元「現代社会と健康」	学習のねらい	指導上の留意点
	1 学期	1. 健康の考え方と成り立ち 2. 私たちの健康のすがた 3. 生活習慣病の予防と回復 4. がんの原因と予防 5. がんの治療と回復 6. 運動と健康	・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。 ・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。 ・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。 ・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。 ・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社会的な対策について説明できる。 ・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しかたについて例をあげて説明できる。	
	2 学期	7. 食事と健康 8. 休養・睡眠と健康	・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。 ・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よい睡眠のとり方について説明できる。	

学 習 内 容 と 流 れ	学期・ 月等	1 単元「現代社会と健康」	学習のねらい	指導上の留意点
	3 学期	9. 喫煙と健康	・ 喫煙者やその周囲の人に起こる害について説明できる。	
		10. 飲酒と健康	・ 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。	
		11. 薬物乱用と健康	・ 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。	
		12. 精神疾患の特徴	・ 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。	
		13. 精神疾患の予防	・ 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。	
		14. 精神疾患からの回復	・ 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。	
		15. 現代の感染症	・ 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。	
		16. 感染症の予防	・ 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。	
		17. 性感染症・エイズとその予防	・ 精神疾患を予防する方法について説明できる。	
		18. 健康に関する意思決定・行動選択	・ 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。	
		19. 健康に関する環境づくり	・ 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。	
			・ 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要因をそれぞれ説明できる。	
			・ 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。	
			・ 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ることができる。	
			・ 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。	
			・ 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。	

	学期・月等	2 単元 「安全な社会生活」	学習のねらい	指導上の留意点
学 習 内 容 と 流 れ		1. 事故の現状と発生要因	・ 様々な場面で起こる事故とその被害の実態について理解する。 ・ 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を理解する。	
		2. 安全な社会の形成	・ 交通事故防止には個人の取り組みと交通環境の整備が必要であることを理解する。 ・ 交通事故には補償など法的責任が生じることを理解する。	
		3. 交通における安全	・ 安全な社会をつくるために必要な個人の取り組みを理解する。 ・ すべての人たちの安全を確保するために必要な環境の整備について理解する。	
		4. 応急手当の意義とその基本	・ 応急手当の意義と、その手順や方法を身につける必要性について理解する。 ・ 救急医療体制の仕組みと社会的整備の必要性、適切な利用方法について理解する。	
		5. 日常的な応急手当	・ 心肺蘇生法の意義や方法、手順について理解する。 ・ 心肺蘇生法ができるようにする。	
		6. 心肺蘇生法	・ 日常生活で起こるけがの基本的な応急手当の方法を理解し、できるようにする。 ・ 熱中症の予防および基本的な応急手当の方法を理解し、できるようにする。	
	学習の留意点・評価など	各学期ごとの期末テストを実施 観点別「主体性」について、各学期リフレクションシートを提出をもって評価		
備 考				

教科名		保健体育科	科目名	体 育
対象学年		高校2年	コース・選択等	必修
単位数		2単位	教科書 (出版社)	——
使用教材				
学習のねらい		運動の合理的、計画的な実践を通して、知識を深めるとともに技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにし、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる。		
学習 内 容 と 流 れ	学期・ 月等	単 元	学習のねらい	指導上の留意点
	1学期 4月 ～ 7月	バレーボール（6人制）	・基本技術の習得ができるようにする。 ・基本技術を利用した応用技術の実践ができるようにする。 ①サーブ（アンダー、サイド、フローター） ②パス（アンダー、オーバー） ③サーブカット ④スパイク ⑤チーム練習 ⑥試合	安全に留意し実践させる。 ルールの把握をさせる 集団の中での個人の役割を理解させる。
	2学期 9月	高校体育祭準備	最終学年を迎える前段階としての準備ができるように取り組むことができるようにする。	日本文化の伝統や継承についてを理解を深め、演技できるようにさせる。
	10月 ～ 11月	ソーラン節（マスゲーム） バスケットボール	日本の伝統や文化を理解し演技できるようにする。 ・基本技術の習得ができるようにする。 ・基本技術を利用した応用技術の実践ができるようにする。 ①ハンドリング ②パス③ドリブル ④シュートドリル（レイアップ、ゴール下） ⑤速攻（2メン、3メン） ⑥対人練習（1対1～3対3の攻防） ⑦チーム練習 ⑧試合	安全に留意し実践させる。 ルールの把握をさせる。 集団の中での個人の役割を理解させる。 対人練習における安全管理について理解させる。 ルールの把握をさせる。

	学期・月等	単 元	学習のねらい	指導上の留意点
学習内容と流れ	3 学期	フットサル	・ 基本技術を利用した応用技術の実践ができるようにする。	安全に留意し実践させる。 ルールの把握をさせる。
	12月 ～ 3 月	◆「体づくり運動」 ※年間を通して適宜実施	①ルールの説明と確認 ②ボールタッチ ③ドリブル ④パス ⑤シュート ⑥チーム練習（2 対 1、3 対 1） ⑦試合（ゴールを使った試合）	集団の中での個人の役割を理解させる。 対人練習における安全管理について理解させる。
学習の留意点・評価など	・ 体育実技の技能および、安全で協力的に行う態度 ・ 集団の中での役割を理解し、実践できる態度			
備 考				

教科名		保健体育科	科目名	保健
対象学年		高校2年	コース・選択等	必修
単位数		1単位	教科書 (出版社)	701現代高等保健体育 (大修館書店)
使用教材		701図説現代高等保健		
学習のねらい		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。生涯の各段階において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について理解できるようにする。 社会生活における健康の保持増進には、環境や食品、労働などが深くかかわっていることから、環境と健康、環境と食品の保健、労働と健康にかかわる活動や対策が重要であることについて理解できるようにする。		
学習内容 と流れ	学期・月等	3単元「生涯を通じる健康」	ねらい	留意点
	1学期	1. ライフステージと健康 2. 思春期と健康 3. 性意識と性行動の選択 4. 妊娠・出産と健康 5. 避妊法と人工妊娠中絶	・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。 ・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。 ・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。 ・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。 ・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。	
	2学期	6. 結婚生活と健康 7. 中高年期と健康	・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。 ・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。	

学習内容 と 流れ	学期・ 月等	4 単元「健康を支える環境づくり」	ね ら い	留 意 点
	3 学期	7. 保健サービスとその活用	・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。	
		8. 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。	
		9. 医療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。	
		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。	
		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。	
		4 単元「健康を支える環境づくり」	ね ら い	
	3 学期	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。	
		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。	
		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. 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。	
		5. 食品の安全性	・食品の安全性と健康とのかかわりについて説明できる。 ・食品の安全性に関する今日的課題について説明できる。	
		6. 食品衛生にかかわる活動	・食品の安全性を確保するための行政や製造者の役割について説明できる。 ・食品の安全性を確保するための個人の役割について説明できる。	

学習の 留意点・ 評価など	各学期ごとの期末テストを実施 観点別「主体性」について、1・2学期はリフレクションシートの提出をもって評価 観点別「主体性」について、3学期はパワーポイント発表資料の提出をもって評価
備 考	

教科名		保健体育科	科目名	体 育
対象学年		高校3年	コース・選択等	必修
単位数		3単位	教科書 (出版社)	——
使用教材				
学習のねらい		運動の合理的、計画的な実践を通して、知識を深めるとともに技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにし、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる。		
学習内容と流れ	学期・月等	単 元	学 習 の ね ら い	留 意 点
	1学期 4月 ～ 7月	バレーボール（6人制）	・基本技術の習得ができるようにする。 ・基本技術を利用した応用技術の実践ができるようにする。 ①サーブ（アンダー、サイド、フローター） ②パス（アンダー、オーバー） ③サーブカット ④スパイク ⑤チーム練習 ⑥試合	安全に留意し実践させる。 ルールの把握をさせる 集団の中での個人の役割を理解させる。
	2学期 9月	高校体育祭準備 創作ダンス（マスゲーム）	6年間の集大成として参加できるようにする。 創意工夫をし、クラス毎の特徴が十分に出来るように演技する。	中・高6年間のまとめとして準備させ、参加させる。 中・高6年間のまとめとして行うことの大切さを理解させ、作品を作らせる。
	10月 ～ 11月	テニス	・基本技術の習得ができるようにする。 ・基本技術を利用した応用技術の実践ができるようにする。 ①サーブ ②ストローク（フォア、バック） ③ボレー④スマッシュ ⑤試合準備 ⑥試合（ダブルス）	安全に留意し実践させる。 ルールの把握をさせる。

学 習 内 容 と 流 れ	学期・ 月等	単 元	学 習 の ね ら い	留 意 点
	3 学期	バドミントン	・基本技術の習得ができるようにする。 ・基本技術を利用した応用技術の実践ができるようにする。	
	12月 ～ 1 月		①ルールの説明と確認 ②試合（ダブルス）	
	通年 (週1回)	卓球 (1 学期)	①ルールの説明と確認 ②試合（シングルス・ダブルス）	ペアの役割を理解させる。 ルールの把握をさせる。
		バドミントン (2、3 学期)	①サーブ（フォア、バック） ②ハイクリア ③ドライブ ④ヘアピン ⑤ドロップ ⑥ロブ ⑦スマッシュ ⑧試合（ダブルス）	ペアの役割を理解させる。 ルールの把握をさせる。
		◆「体づくり運動」 ※年間を通して適宜実施		
学習の 留意点・ 評価など	・体育実技の技能および、安全で協力的に行う態度 ・集団の中での役割を理解し、実践できる態度			
備 考				