

## 【教科名】保健体育科

---

### (1) 目指すもの

心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、積極的に運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。

### (2) 授業の進め方

- 1、スポーツに親しむ習慣と体力、技術の向上を身につける。
- 2、保健体育に関する正しい知識を理解する。
- 3、心身ともに健康な生活をする為の知識を学ぶ。
- 4、施設、用具、器具を正しく安全に利用できるようにする。
- 5、各体育施設の清掃、整備等を心がける。
- 6、臨海教室、スキー教室等の校外学習を通じて自然の大切さ、厳しさ、集団生活での協調性、忍耐力を養う。
- 7、中・高体育祭では、実行委員会を中心に生徒たちが企画、準備、運営、等の計画が実施できるようにする。
- 8、プール教室では泳力不足の生徒に対して泳力・技術の向上を目指す。また自由参加として誰でも参加できる教室とする。
- 9、マラソン大会では、各自生徒の体力に応じて完走を目指し、自らの潜在能力の開発、忍耐力を養う場とする。
- 10、6年間スポーツテストを行い、生徒自身が各自の能力を把握できるようにする。

### (3) 使用教材について

中学

中学保健体育 (学研)

ステップアップ体育 (大修館)

高校

現代保健体育

ニューカラースポーツ

### (4) その他

既往症、病気、怪我等の生徒に対しては保護者、保健室、担任等と連絡を密にして状態の把握をする。

【教科名】 保健体育科

最終到達目標		心と体を一体としてとらえ、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって計画的に運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる。				
ST	学年	授業目標	1 学期	2 学期	3 学期	行事等
第 1 ステージ	中学 1 年	体育＝体づくり、集団行動を中心に体力の向上を目指し展開する。 保健＝心身の機能と発達と心の健康について理解させる。	スポーツテスト 水 泳 柔 道 保 健	水 泳 球 技 マット運動 体育祭練習	持 久 走 保 健	体育祭 マラソン大会 臨海教室 (希望者)
	中学 2 年	体育＝体力向上と各種目の特性や基礎技術を習得させる 保健＝健康と環境、応急処置について理解させる。	球 技 水 泳 ダンス 保 健	水 泳 スポーツテスト マット運動 体育祭練習	持 久 走 保 健	スキー教室 (希望者) プール教室 (指名制)
第 2 ステージ	中学 3 年	体育＝各種目の技術向上と安全について理解させる。 保健＝喫煙、飲酒、薬物乱用、感染症の理解と性教育について行う	陸 上 水 泳 ダンス 保 健	水 泳 スポーツテスト 球 技 体育祭練習	持 久 走 保 健 柔 道	
	高校 1 年	【体育】 集団での行動力を身につける。 スポーツの基礎基本の習得。 【保健】 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とともに、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能力を身に付ける 第 1 単元 現代社会と健康 第 2 単元 生涯を通じる健康	体育祭練習 スポーツテスト 水 泳 柔 道 保 健	水 泳 球 技 柔 道 保 健 ダンス (女子)	持 久 走 柔 道 保 健 ダンス (女子)	
第 3 ステージ	高校 2 年	【体育】 各種の運動技能や体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付け、運動の技能や体力を向上させる。 【保健】 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とともに、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能力を身に付ける 第 2 単元 生涯を通じる健康 第 3 単元 社会生活と健康	体育祭練習 陸 上 水 泳 柔 道 保 健	水 泳 スポーツテスト 球 技 柔 道 保 健	持 久 走 柔 道 保 健	
	高校 3 年	ゲームを通して、スポーツの楽しさを味わう。基礎の発展。	体育祭練習 スポーツテスト 水 泳 柔 道	水 泳 球 技 柔 道		

年間 指導 目標	心と体を一体としてとらえ，運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して，生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り，明るく豊かな生活を営む態度を育てる。
----------------	--

学期	時期	使用教材	単元(章)	学習内容
1 学期	中間	ステップアップ中学体育 (大修館)	体づくり運動 ダンス 武道 保健 1「心身の発達と 心の健康」	オリエンテーション 体ほぐしの運動 創作ダンス 体育祭種目練習 (1)体の発育・発達 (2)呼吸器・循環器の発達 (3)性機能の成熟
	期末		水泳 武道	スポーツテスト 平泳ぎ 柔道 (4)性とどう向き合うか (5)心の発達(1)－知的機能と情意機能の発達－ (6)心の発達(2)－社会性の発達－
2 学期	中間		中学保健体育 (大修館)	水泳 球技 器械運動
	期末		球技	バスケットボール
3 学期	学年末		陸上競技 体づくり運動 器械運動 保健 1「心身の発達と 心の健康」	持久走 体力を高める運動 マット運動  (7)自己形成 (8)欲求不満やストレスへの対処

年間 指導 目標	中学2年生を「自己形成」の時期ととらえ、自己判断の能力を身につけさせることを念頭に置き、かつ集団の中での協調性を養うのととも、リーダーシップが取れる人材の育成を体育という実技教科、また保健学習を通して指導していく。
----------------	---

学期	時期	使用教材	単元(章)	学習内容
1学期	中間	・中学保健体育 (大修館)  ・ステップアップ中学体育 (大修館)	・集団行動 ・体づくり運動 ・ダンス ・保健	・オリエンテーション ・集合、解散、列の増減など ・ストレッチ、体幹トレーニングなど ・「環境の変化と適応能力」 ・「快適な環境の条件」
	期末		・体力、筋力を知る ・水泳	・スポーツテスト測定 ・体育祭種目ならびに応援合戦練習 ・平泳ぎの泳法を基本に、クロール、背泳ぎ、バタフライの泳法指導 ・「室内の空気の条件」 ・「水の利用と確保」
2学期	中間		・水泳	・平泳ぎ、クロールのタイム測定ならびに長距離泳 ・体育祭種目ならびに応援合戦練習
	期末		・球技(ソフトボール) ・保健	・キャッチボール、ティーバッティング、ゲーム
3学期	学年末		・持久走 ・保健	・10分間走、脈拍走、3kmタイムトライアルなど ・「し尿・生活排水の処理」 ・「ごみの処理」 ・「環境の汚染と保全」

年間 指導 目標	心と体を一体としてとらえ，運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して，生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り，明るく豊かな生活を営む態度を育てる。
----------------	--

学期	時期	使用教材	単元(章)	学習内容
1 学期	中間		体づくり運動 ダンス 保健 3「障害の防止」	オリエンテーション 体ほぐしの運動 創作ダンス (1) 傷害の原因と防止 (2) 交通事故の現状と原因 (3) 交通事故の防止 (4) 自然災害に備えて
	期末		水泳 球技 保健 3「障害の防止」	スポーツテスト 平泳ぎ、クロールなど バスケットボール (5) 応急手当の意義と基本 (6) きずの手当
2 学期	中間	ステップアップ中学体育 (大修館)  中学保健体育 (大修館)	水泳 球技	背泳ぎ、ターンなど 体育祭種目練習  バレーボール ソフトボール
	期末		球技 器械運動	バレーボール ソフトボール 跳び箱・マット運動
3 学期	学年末		陸上競技 体づくり運動 武道  保健 4「健康な生活と病気の予防」	持久走 体力を高める運動 柔道 (1) 健康の成り立ち (5) 生活習慣病とその予防 (6) 喫煙と健康 (7) 飲酒と健康 (8) 薬物乱用と健康

年間 指導 目標	集団での行動力を身につける。スポーツの基礎基本の習得
----------------	----------------------------

学期	時期	使用教材	領域	学習内容
1 学期	中間	ステップアップ 高校スポーツ	体づくり運動 武道	オリエンテーション 体ほぐしの運動 体力を高める運動 スポーツテスト 柔道
	期末		武道 水泳	柔道 クロール 平泳ぎなど
2 学期	中間		水泳 武道 体育理論 球技	バタフライ 背泳ぎなど ハンドボール バスケットボール ソフトボールなど
	期末		武道 体育理論 球技 ダンス(女子)	柔道 ハンドボール バスケットボール ソフトボールなど 現代的なリズムのダンス
3 学期	学年末		陸上競技 武道 ダンス(女子)	持久走 柔道 創作ダンス

年間 指導 目標	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とともに、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能力を身に付ける
----------------	--

学期	時期	使用教材	単元(章)	学習内容
1学期	中間	最新高等保健体育 (大修館書店)	1単元 現代社会と健康	(1)健康の考え方と成り立ち (2)私たちの健康のすがた (4)健康に関する意志決定・行動選択と環境づくり
	期末		1単元 現代社会と健康	(5)食事と健康 (6)運動・休養と健康 (7)喫煙と健康 (8)飲酒と健康 (9)薬物乱用と健康
2学期	中間		1単元 現代社会と健康	(10)感染症とその予防 (11)性感染症・エイズとその予防
	期末		1単元 現代社会と健康	(12)欲求と適応機制 (13)心身の相関とストレス (14)心の健康のために
3学期	学年末		1単元 現代社会と健康	(15)交通事故の現状と要因 (16)交通事故を防ぐために (17)応急手当の意義とその基本 (18)日常的な応急手当 (19)心肺蘇生法の原理とおこない方

【学年】 高校 2 年 【教科名】 保健体育 科 【科目名】 体 育 【単位数】 3 時間

年間 指導 目標	① 様々なスポーツの基本・応用に取り組み、心・技・体の充実と身体の健康、保持増進を目指す。 ② 一年間、常に積極的にかつ安全にスポーツに取り組む。
----------------	--

学期	時期	使用教材	単元(章)	学習内容
1 学期	中間	・ステップアップ ・高校スポーツ	・体づくり運動 ・球技 ・武道	・ガイダンス(年間計画) ・体ほぐしの運動 ・体力を高める運動 ・柔道
	期末		・武道 ・球技 ・水泳	・柔道 ・水泳(4種目)
2 学期	中間		・水泳 ・武道 ・体育理論 ・球技 ・陸上	・バタフライ、背泳ぎなど ・スポーツテスト ・柔道 ・ハードル
	期末		・武道 ・体育理論 ・球技	・スポーツテスト ・柔道 ・ソフトボールなど
3 学期	学年末		・陸上競技 ・武道 ・球技	・持久走 ・柔道 ・サッカー ・バレーボール、バスケットボールなど



年間 指導 目標	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とともに、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能力を身に付ける
----------------	--

学期	時期	使用教材	単元(章)	学習内容
	中間	最新高等保健体育 (大修館書店)	2 単元 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
	期末		2 単元 生涯を通じる健康	(3)妊娠・出産と健康
	中間		2 単元 生涯を通じる健康	(4)避妊法と人工妊娠中絶 (5)結婚生活と健康
	期末		2 単元 生涯を通じる健康	(6)中高年期と健康 (7)医薬品とその活用
	学年末		2 単元 生涯を通じる健康	(8)医療サービスとその活用 (9)保健サービスとその活用 (10)さまざまな保健活動や対策

年間 指導 目標		高校 3 年間の総括の学年として、各種目を自分たちで協力して試合運営、審判等を行い安全に且つ、公平に実施することを目指す。			
学期	時期	使用教材	単元(章)	学習内容	
1 学期	中間	ステップアップ 高校スポーツ	体づくり運動 武道	オリエンテーション 体ほぐし運動 体力を高める運動 柔道 スポーツテスト	
	期末		スポーツテスト 水泳 陸上競技 球技 柔道	スポーツテスト各種目実施 バタフライ・クロール・平泳ぎ  バレーボール 柔道	
2 学期	中間		水泳 球技  柔道	バタフライ・背泳ぎ バスケットボール ソフトボール 柔道	
	期末		球技 武道	サッカー バスケットボール バドミントン 柔道	
3 学期	学年末				