

教科	保健体育		科目	体育	単位数	2
学年	1 年		類型	流通経済科・情報ビジネス科・地域ビジネス科・商業科		
教科書(出版社)	現代高等保健体育 改訂版(大修館書店)					
副教材(出版社)						
授業の概要	各運動の特性を踏まえ、運動の学び方及び体力の高め方の一般原則運動と心身の働きの関係、運動に伴う事故の防止、運動とかかわりのある健康・安全に関する知識などの科学的な理解に基づいて運動を実践します。					
授業の目標	<ul style="list-style-type: none"> 健康の保持増進と体力向上を自主的・計画的・積極的に育成する資質を身に付け、生涯にわたり運動をする能力や態度を育成します。 集団行動を正しく理解し、秩序正しく能率的に行う能力を養い、体育実技において安全と運動効率の向上を目的とし、服装の徹底と自己管理を行う資質を育成します。 					
年間 学習 計画	学習内容(単元・項目)			学習目標		
	1 学期	1 体づくり運動 (1) 体ほぐしの運動 ア 集団行動(基本動作) イ ストレッチング (2) 体力を高める運動 ア 時間走 イ 持久走(スポーツテスト) 2 体育理論Ⅰ		<ul style="list-style-type: none"> 基本的な集団行動の定着と日々の活動の中での応用を目指します。 主運動を行う前の、正確な体操及びストレッチを学びます。 自分の体力の実態を知るため、体力テストを行います。 運動・スポーツの文化的特徴について学びます。 		
	2 学期	3 球技Ⅰ (1) ソフトボール (2) バレーボール (3) 卓球 4 球技Ⅱ (1) サッカー (2) バasketボール (3) 卓球 5 体育理論Ⅱ		<ul style="list-style-type: none"> 集団的スキルや個人スキルの程度に応じてゲームができるようになります。 各スキルを発揮し、攻撃と防御を展開し、勝敗を争うことの中から作戦を立て、工夫をすることの楽しさや喜びを味わいます。 運動・スポーツの文化的特徴について学びます。 		
	3 学期	6 陸上競技(長距離走) (1) 時間走 (2) 測定 (男子 3000m・女子 1500m) 7 体育理論Ⅲ		<ul style="list-style-type: none"> 一定の長い距離を走る中で、自分に合ったペースコントロールが分かり、自己記録を更新できるよう挑戦します。 運動・スポーツの文化的特徴について学びます。 		
観点別 評価	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解		
	<ul style="list-style-type: none"> 運動の楽しさや喜びを深く味わうために自ら進んで運動しようとしている。 公正・協力・責任などの社会的態度が身に付いている。 	<ul style="list-style-type: none"> 自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題を見つけ出している。 課題解決を目指し、工夫している。 	<ul style="list-style-type: none"> 運動技能の構造と運動の学び方、体ほぐしの意義と体力の高め方に関する事項を理解し、身に付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> 自己体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付けている。 		
備考	4つの観点に基づき、学期ごとに100点法で評価し、学年末には、各学期の評価を平均し、総合的に評価する。					

教科	保健体育		科目	保健	単位数	1
学年	1 年		類型	流通経済科・情報ビジネス科・地域ビジネス科・商業科		
教科書(出版社)	現代高等保健体育 改訂版(大修館書店)					
副教材(出版社)						
授業の概要	現代保健社会における健康やその考え方が変化していること、生活習慣病や喫煙、飲酒、薬物乱用などの問題に対応する必要があること、適切な意志決定と行動選択が重要となること、ストレスに適切に対処することや自己実現を図る努力が必要であること、交通事故防止する重要性や応急手当の方法などを中心に授業を展開します。					
授業の目標	<ul style="list-style-type: none"> ・ 個人生活や社会生活における心身の健康や安全に関心を持ち、自ら健康で安全な生活を実践できるような意欲を育てます。 ・ 心身の健康や安全に関する問題解決を目指し、適切な意志決定を行い、選択すべき行動を適切に判断できる力を身に付けます。 					
年 間 学 習 計 画	学習内容(単元・項目)			学習目標		
	1 学 期	1 現代社会と健康 (19) 交通事故の現状と要因 (20) 交通社会での運転者の資質と責任 (21) 安全な交通社会づくり (22) 応急手当の意義とその基本 (23) 心肺蘇生法 (24) 日常的な応急手当 (1) 私たちの健康のすがた (2) 健康のとらえ方		<ul style="list-style-type: none"> ・ 交通事故を防止するためには、車両の特性の理解、安全な運転や歩行など適切な行動、自他の生命を尊重する態度及び交通環境の整備などが重要であること、また、交通事故には責任や補償問題が生じることを理解します。 ・ 傷害や疾病に際しては、心肺蘇生法などの応急手当を行うことが重要であり、応急手当には正しい手順や方法があることを理解します。 		
	2 学 期	(3) 健康と意志決定・行動選択 (4) 健康に関する環境づくり (5) 生活習慣病とその予防 (6) 食事と健康 (7) 運動と健康 (8) 休養・睡眠と健康 (9) 喫煙と健康 (10) 飲酒と健康 (11) 薬物乱用と健康 (12) 現代の感染症 (13) 感染症の予防		<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康の考え方やその保持増進の方法は国民の健康水準の向上や疾病構造の変化に伴って変わってきており、健康に関する個人の適切な意志決定や行動選択が重要となっていることを理解します。また、我が国や世界では様々な保健活動や対策が行われていることを理解します。 ・ 健康を保持増進するとともに、生活習慣病を予防するためには、食事、運動、休養及び睡眠の調和がとれた生活の実践及び喫煙、飲酒に関する適切な意志決定や行動生活が必要であることを理解します。 ・ 薬物乱用は心身の健康などに深刻な影響を与えることから行ってはならないことや医薬品を正しく使用する必要があることを理解します。 		
	3 学 期	(14) 性感染症・エイズとその予防 (15) 欲求と適応機制 (16) 心身の相関とストレス (17) ストレスへの対処 (18) 心の健康と自己実現		<ul style="list-style-type: none"> ・ 感染症の予防には、適切な対策が必要であること理解します。 ・ 人間の欲求と適応機制には様々な種類があること及び精神と身体には密接な関連があること、また精神の健康を保持増進するためには、欲求やストレスに適切に対処するとともに自己実現を図るよう努力していくことの重要性を理解します。 		
観 点 別 評 価	関心・意欲・態度		思考・判断		運動の技能	
	・ 健康の保持増進について関心を持っているか。仲間と協力して資料を集め、意見交換をしている。		・ 自分のこれまでの学習や体験、資料などを基にしたり、他人の意見や考えを聞いたりして、課題の設定や解決の方法を考え、判断している。		/	
				知識・理解		
				・ 適切な生活行動を選択し実践すること必要であることを理解し、問題解決に役立つ知識を身に付けている。		
備考	3つの観点に基づき、学期ごとに100点法で評価し、学年末には、各学期の評価を平均し、総合的に評価する。					