

教科・科目	単位数	教科書	使用教材
保健体育・体育	7～8	現代高等保健体育 改訂版（大修館書店）	アクティブスポーツ （大修館書店）
科目の概要と目標	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術を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにすること、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育てること、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、健康・安全を確保すること、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ことを目標とする。		
単元	学習内容	到達度目標	
オリエンテーション	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業の方法、内容の説明</li> <li>評価について</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>体育を学習する意味を理解し、学習意欲を高めることができる。</li> </ul>	
体づくり運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>体ほぐしの運動</li> <li>体力を高める運動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>心と体は互いに影響し変化することに気付き、体の状態に応じて調子を整え、仲間と積極的に交流する為の手軽な運動や律動的な運動を行うことができる。</li> <li>自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図る為の継続的な運動の計画を立てて取り組むことができる。</li> </ul>	
陸上競技	<ul style="list-style-type: none"> <li>競走</li> <li>跳躍</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>短距離走・リレーでは、中間走の高いスピードを維持して速く走ること、長距離走では、ペースの変化に対応するなどして走ることができる。</li> <li>走り幅跳びでは、スピードに乗った助走と力強い踏み切りから着地までの動きを滑らかにして跳ぶことができる。走り高跳びでは、スピードあるリズムカルな助走から力強く踏み切り、滑らかな空間動作で跳ぶことができる。</li> </ul>	
器械運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>マット運動</li> <li>鉄棒運動</li> <li>跳び箱運動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を滑らかに行うこと、それらを構成し演技することができる。</li> <li>支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を滑らかに行うこと、それらを構成し演技することができる。</li> <li>繰り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を滑らかに行うことができる。</li> </ul>	
球技	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゴール型</li> <li>ネット型</li> <li>ベースボール型</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>状況に応じたボール操作と、空間を埋めるなどの連携した動きによって空間へ侵入などから攻防を展開することができる。</li> <li>状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防を展開することができる。</li> <li>状況に応じたバット操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防を展開することができる。</li> </ul>	
武道	<ul style="list-style-type: none"> <li>弓道</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>弓道の種目特性を理解することができる。</li> <li>射法・射術の基本を正しく実践することができる。</li> </ul>	
ダンス	<ul style="list-style-type: none"> <li>現代的なリズムのダンス</li> <li>創作ダンス</li> <li>フォークダンス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとまりを付けて仲間と対応したりして踊ることができる。</li> <li>表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ、個や群で、対極の動きや空間の使い方に変化を付けて即興的に表現したり、イメージを強調した作品にまとめたりして踊ることができる。</li> <li>踊り方の特徴を強調して、音楽に合わせて多様なステップや動きと組み方で仲間と対応して踊ることができる。</li> </ul>	
体育理論	<ul style="list-style-type: none"> <li>スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴</li> <li>運動やスポーツの効果的な学習方法</li> <li>豊かなスポーツライフの設計の仕方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について理解できる。</li> <li>運動やスポーツの効果的な学習について理解できる。</li> <li>豊かなスポーツライフの設計について理解できる。</li> </ul>	

教科・科目	単位数	教科書	使用教材
保健体育・保健	2	現代高等保健体育 改訂版 (大修館書店)	現代高等保健体育ノート [改訂版] (大修館書店)
科目の概要と 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ようにし、生涯を通じて自らの健康を適切に理解し、改善していく資質や能力を育てる。		
単元	学習内容	到達度目標	
1 現代社会と 健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・私たちの健康のすがた</li> <li>・健康のとらえ方</li> <li>・健康と意志決定・行動選択</li> <li>・健康に関する環境づくり</li> <li>・生活習慣病とその予防</li> <li>・食事と健康</li> <li>・運動と健康</li> <li>・休養・睡眠と健康</li> <li>・喫煙と健康</li> <li>・飲酒と健康</li> <li>・薬物乱用と健康</li> <li>・現代の感染症</li> <li>・感染症の予防</li> <li>・性感染症・エイズとその 予防</li> <li>・欲求と適応機制</li> <li>・心身の相関とストレス</li> <li>・ストレスへの対処</li> <li>・心の健康と自己実現</li> <li>・交通事故の現状と要因</li> <li>・交通社会における運転者の 資質と責任</li> <li>・安全な交通社会づくり</li> <li>・応急手当の意義とその基本</li> <li>・心肺蘇生法</li> <li>・日常的な応急手当</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・わが国における健康水準の変化、わが国における健康問題の変化について理解できる。</li> <li>・健康についての多様な考え方、健康の成り立ちとその要因について理解できる。</li> <li>・意志決定・行動選択とそれに影響を与える要因、健康的な意志決定、行動選択を実現する工夫について理解できる。</li> <li>・健康づくりを支える環境、ヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境づくりについて理解できる。</li> <li>・生活習慣病について呼称の由来や病例を説明することができ、また、生活習慣病の予防について理解できる。</li> <li>・健康的な食生活の重要性と意義、健康的な食生活習慣の形成について理解できる。</li> <li>・健康からみた運動の意義、健康づくりのための運動習慣の形成について理解できる。</li> <li>・健康からみた休養・睡眠の意義、健康からみたよりよい休養・睡眠のとり方について理解できる。</li> <li>・喫煙の健康影響、喫煙開始の要因と依存性、日本や世界におけるたばこ対策について理解できる。</li> <li>・飲酒による健康への短期的および長期的影響、飲酒の開始要因と社会問題、飲酒による健康被害を防ぐさまざまな対策について理解できる。</li> <li>・薬物乱用や薬物依存による健康への悪影響、薬物乱用の開始要因と社会問題、薬物乱用による健康被害を防ぐためのさまざまな対策について理解できる。</li> <li>・感染症、新たに注目される感染症、再び問題となっている感染症について理解できる。</li> <li>・感染症予防の原則、現代の感染症についての社会と個人に分けた対策について理解できる。</li> <li>・性感染症・エイズとは何か、性感染症・エイズについての個人と社会に分けた予防対策について理解できる。</li> <li>・心と脳の働き、人間のさまざまな欲求、欲求不満に対処するための適応機制について理解できる。</li> <li>・心身相関のしくみとストレスの原因、ストレスの影響と心の健康について理解できる。</li> <li>・ストレスの原因へのさまざまな対処法について理解できる。</li> <li>・自己実現と心の健康との関係、自己実現の道筋と達成について理解できる。</li> <li>・交通事故の現状とその要因について理解できる。</li> <li>・安全な運転のための資質、交通事故の責任と補償について理解できる。</li> <li>・安全な交通社会づくりのための法的な整備と施設・設備の充実、車の安全性の向上について理解できる。</li> <li>・応急手当の意義やその手順について理解できる。</li> <li>・心肺蘇生法の原理と意義、心肺蘇生法の各手順について理解できる。</li> <li>・けがの応急手当、熱中症の応急手当について理解できる。</li> </ul>	
2 生涯を通じる 健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・思春期と健康</li> <li>・性意識と性行動の選択</li> <li>・結婚生活と健康</li> <li>・妊娠・出産と健康</li> <li>・家族計画と人工妊娠中絶</li> <li>・加齢と健康</li> <li>・高齢者のための社会的取 り組み</li> <li>・保健制度とその活用</li> <li>・医療制度とその活用</li> <li>・医薬品と健康</li> <li>・さまざまな保健活動や対策</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・思春期における体の変化、思春期における心と健康課題について理解できる。</li> <li>・性意識の男女差、性に関する情報が性行動の選択に影響を及ぼすことについて理解できる。</li> <li>・心身の発達と結婚生活の関係、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。</li> <li>・妊娠・出産の過程における健康課題、妊娠・出産期に活用できる母子保健サービスについて理解できる。</li> <li>・家族計画の意義と適切な避妊法、人工妊娠中絶が女性の心身に及ぼす影響について理解できる。</li> <li>・加齢にともなう心身の変化、中高年期を健やかに過ごすための個人でできる取り組みについて理解できる。</li> <li>・高齢者の健康課題とその社会的な支援、すべての人が健康で安全に暮らすための社会的取り組みについて理解できる。</li> <li>・保健行政の役割、保健サービスや保健情報の活用について理解できる。</li> <li>・医療制度と医療保険のしくみ、医療機関の役割と医療サービスの活用について理解できる。</li> <li>・医薬品の種類と正しい使用法、医薬品の安全性を守る取り組みについて理解できる。</li> <li>・健康づくりのためのさまざまな活動、民間機関や国際機関などの保健活動について理解できる。</li> </ul>	
3 社会生活と 健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大気汚染と健康</li> <li>・水質汚濁、土壌汚染と健康</li> <li>・健康被害の防止と環境対策</li> <li>・環境衛生活動のしくみと働 き</li> <li>・食品衛生活動のしくみと働 き</li> <li>・食品と環境の保健と私たち</li> <li>・働くことと健康</li> <li>・労働災害と健康</li> <li>・健康的な職業生活</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大気汚染の原因とその健康影響、大気にかかわる地球規模の環境問題について理解できる。</li> <li>・水質汚濁の原因とその健康影響、土壌汚染の原因とその健康影響、大気汚染水質汚濁・土壌汚染のかかわりについて理解できる。</li> <li>・環境汚染の防ぐための取り組み、産業廃棄物の処理と健康問題について理解できる。</li> <li>・ごみの処理の現状とその課題、上下水道の整備とし尿の処理について理解できる。</li> <li>・食品の安全性について理解し、行政、生産・製造者による衛生管理について理解できる。</li> <li>・食品表示、食品の安全性の情報、食中毒の防止対策、環境の保健について理解できる。</li> <li>・働くことの意義や健康のかかわり、働き方と健康問題の変化について理解できる。</li> <li>・労働災害とその防止対策、労働災害を防ぐための安全管理と健康管理のしくみについて理解できる。</li> <li>・職場がおこなう健康増進対策、余暇の意義と活用の仕方について理解できる。</li> </ul>	