

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 (大修館書店)	現代高等保健体育ノート (大修館書店)
科目の概要と目標	体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体と捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を育成す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>実生活に生かす運動の計画</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や心身の状態に気付き、仲間と主体的に関わり合うための手軽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ための継続的な運動の計画を立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やバトンの受渡しで次走者と前走者の距離を長くすること、長距離走では、ペースの変化に対応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、走り高跳びでは、スピードの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>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、条件を変えた技や発展技を行うこと、それらを構成し演技することができる。</li> <li>切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、条件を変えた技や発展技を行うことができる。</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動きによって空間への侵入などから攻防をすることができる。</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>弓道の種目特性について理解できる。</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捉え、個や群で、対極の動きや空間の使い方で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>日本の民謡や外国の踊りから、それらの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>スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展</li> <li>運動やスポーツの効果的な学習の仕方</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>スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展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の仕方について理解できる。</li> <li>豊かなスポーツライフの設計の仕方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 (大修館書店)	現代高等保健体育ノート (大修館書店)
科目の概要と目標	保健の見方・考え方を働かせ、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯を通じて人々が自らの健康や環境を適切に管理し、改善していくための資質・能力を育成することを目標とする。		
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>健康の考え方と成り立ち</li> <li>私たちの健康のすがた</li> <li>生活習慣病の予防と回復</li> <li>がんの原因と予防</li> <li>がんの治療と回復</li> <li>運動と健康</li> <li>食事と健康</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>精神疾患の特徴</li> <li>精神疾患の予防</li> <li>精神疾患からの回復</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>健康に関する意思決定・行動選択</li> <li>健康に関する環境づくり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さまざまな健康の考え方や健康を成り立たせている要因について説明できる。</li> <li>わが国の健康水準の変化とその背景、健康問題について説明できる。</li> <li>生活習慣病の種類や要因、一次予防と二次予防について説明できる。</li> <li>がんの種類や要因、一次予防と二次予防について説明できる。</li> <li>がんのおもな治療法や緩和ケアについて説明できる。</li> <li>健康と運動の関係、目的に応じた健康的な運動のしかたについて説明できる。</li> <li>食事と健康の関係、健康的な食事のとり方について説明できる。</li> <li>健康と休養・睡眠の関係、健康により休養・睡眠のとり方について説明できる。</li> <li>喫煙者やその周囲の人に起こる害や喫煙対策について説明できる。</li> <li>飲酒による健康への影響、飲酒による健康問題への対策について説明できる。</li> <li>薬物乱用が心身の健康や社会に及ぼす影響、薬物乱用防止のための個人や社会環境への対策について説明できる。</li> <li>精神疾患の発病の要因とおもな症状、精神保健の課題について説明できる。</li> <li>精神疾患を予防する方法について説明できる。</li> <li>精神疾患の適切な治療や回復のために必要な社会環境について説明できる。</li> <li>感染症とは何かについて潜伏期間や感染力を含めて説明できる。新興感染症と再興感染症が流行する要因を説明できる。</li> <li>感染症の予防対策について3原則から説明できる。</li> <li>性感染症・エイズがほかの感染症と異なる点、予防と対策について説明できる。</li> <li>意志決定・行動選択に影響を与える要因、健康に関する適切な意志決定・行動選択の工夫について説明できる。</li> <li>社会環境の健康への影響、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。</li> </ul>	
2 安全な社会生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>事故の現状と発生要因</li> <li>安全な社会の形成</li> <li>交通における安全</li> <li>応急手当の意義とその基本</li> <li>日常的な応急手当</li> <li>心肺蘇生法</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>事故の実態、人的要因と環境要因について説明できる。</li> <li>安全のために必要な個人の行動、社会環境について説明できる。</li> <li>交通事故防止における個人の取り組みと交通環境の整備について説明できる。</li> <li>応急手当の意義について説明できる。</li> <li>日常的な応急手当の手順や方法について説明し、実際にできる。</li> <li>心肺蘇生法の方法と手順について説明し、実際にできる。</li> </ul>	
3 生涯を通じる健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>ライフステージと健康</li> <li>思春期と健康</li> <li>性意識と性行動の選択</li> <li>妊娠・出産と健康</li> <li>避妊法と人工妊娠中絶</li> <li>結婚生活と健康</li> <li>中高年期と健康</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>ライフステージと健康の関連、各ライフステージで活用できる社会支援について説明できる。</li> <li>思春期における体の変化、思春期の心の発達に関わる問題について説明できる。</li> <li>性意識の男女差、性情報が性行動の選択に及ぼす影響について説明できる。</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説明できる。</li> <li>家族計画の意義と適切な避妊法、人工妊娠中絶が心身に及ぼす影響について説明できる。</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について説明できる。</li> <li>加齢にともなう心身の変化、高齢社会に必要な社会的な取り組みについて説明できる。</li> <li>働くことの意味と健康との関わり、働き方や働く人の健康問題の変化について説明できる。</li> <li>労働災害の種類と原因、労働災害の防止対策について説明できる。</li> <li>職場がおこなう健康に関する取り組み、余暇を積極的にとることの意義について説明できる。</li> </ul>	
4 健康を支える環境づくり	<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>環境と健康にかかわる対策</li> <li>ごみの処理と上下水道の整備</li> <li>食品の安全性</li> <li>食品衛生にかかわる活動</li> <li>保健サービスとその活用</li> <li>医療サービスとその活用</li> <li>医薬品の制度とその活用</li> <li>さまざまな保健活動や社会的対策</li> <li>健康に関する環境づくりと社会参加</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説明できる。</li> <li>水質汚濁、土壌汚染の原因とその健康影響、大気・水・土壌にまたがる複合的なのかかわりについて理解できる。</li> <li>環境汚染による健康被害を防ぐ方法、産業廃棄物の処理について説明できる。</li> <li>ごみの処理の現状と課題、上下水道のしくみと健康課題について説明できる。</li> <li>食品の安全性と健康との関わり、今日的課題について説明できる。</li> <li>食品の安全性を確保するための行政や製造者の役割、個人の役割について説明できる。</li> <li>保健行政の役割、保健サービスの活用について理解できる。</li> <li>わが国における医療保険のしくみ、医療機関の役割について理解できる。</li> <li>医薬品の正しい使用法、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>国際機関・民間機関などの保健活動、行政機関による社会的対策について説明できる。</li> <li>健康の保持増進のための環境づくり、環境づくりへの主体的参加が自他の健康づくりにつながることに説明できる。</li> </ul>	