

コザ高校体育科シラバス

科目名	単位数	学年	学期	履修方法
体 育	2	3	全	必 修
体 育	3	1・2	全	必 修
保 健	2	1・2	全	必 修

1. 保健体育科の目標

体育や保健の見方・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、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を次のとおり育成することをめざす。

- (1)各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。
- (2)運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3)生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力のある生活を営む態度を養う。

<体育の目標>

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、心と体を一体として捉え、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・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1)運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。
- (2)生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。
- (3)運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

<保健の目標>

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健康や環境を大切に管理し、改善していくための資質・能力を次の通り育成する。

- (1)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、技能を身に付けるようにする。
- (2)健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や上級に応じて他者に伝える力を養う。
- (3)生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力のある生活を営む態度を養う。

2. 学習心得

- (ア) 体育学習では集団で行動する場面が多く、それを規制する種目のルールや約束事がある、一人一人がルールを守り、決まりを守って行動する。
- (イ) 「やらされる運動」ではなく、自ら進んで「やる運動」を心がけ、克己心を常にもち続け厳しく鍛える。
- (ウ) 各種の運動を通して強靱な体力と気力を自ら生み出す。
- (エ) 運動における競争や共同の体験を通して、公正、責任、強調、忍耐、努力などの精神面の向上に努める。
- (オ) 各種運動を練習し、技術を高めていく、不得意な運動は、失敗を恐れず反復練習をする。
- (カ) 施設、備品を大切にし、またお互いに安全に気を配る

3. 体育学習について

- (ア) 学習内容については、学習指導要領にしたがって年間指導計画を作成し実施する。
 - ◎体づくり運動、集団行動、陸上競技、水泳、球技、武道、ダンス、体育理論など
- (イ) 選択制授業を完全実施する

4. 授業形態

- 1. 選択性の授業実施（基本的に男女別習）
- 2. A、B、C、D、Eコース選択で年間を通して行う

5. 評価について

- 1. 興味、関心、技能、知識、思考力、判断力、主体的な態度の観点から総合的に評価する
- 2. 評価点
 - 1. 2年・・・3観点別評価
 - 「知識・技能」 「思考力・判断力」 「主体的に学習に取り組む態度」
 - 3年
 - ・知識・技能・・・1
 - ・思考力・判断力・表現力・・・1
 - ・主体的に学習に取り組む姿勢・・・1

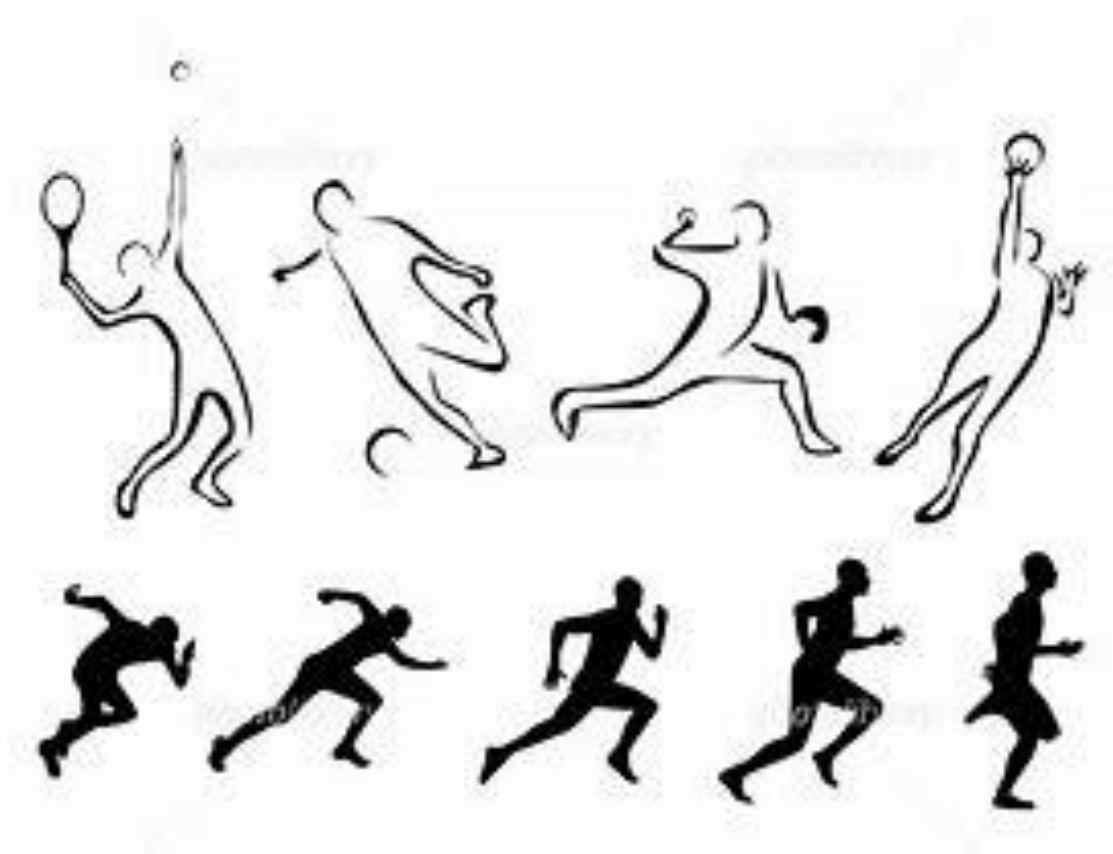
6. 見学生の取り扱いについて

- (ア) 長期見学生（診断書か養護教諭の証明書で確認する）
 - ① 体育着に着替えて見学する
 - ② 医師の診断書を元に、本人と面談の上、可能な限り授業に参加させる
 - ③ 用具の準備、片付け、清掃、各種ゲームの審判当を担当する
- (イ) 見学生
 - ① 体育着に着替えて見学する
 - ② 保健室からの体育見学票を参考にしながら判断して対処していく
 - ③

7. 使用教科書

- 体育実技 ○副教材：大修館書店「ACTIVE SPORTS」（1・2・3年）
- 保 健 ○教科書：大修館書店「現代高等保健体育」（1・2年）
- ノート：大修館書店「現代高等保健体育ノート」（1・2年）

令和5年度 体育科シラバス



コザ高校体育科

時数	1～2	単元名・種目	オリエンテーション	本時	自己紹介・年間計画・選択調査
学習 目標 と 内容	<目標> ・年間の授業計画と評価について理解し、自分自身でコース選択を行う 1、担当教諭紹介 2、年間の授業計画説明と諸注意 3、選択制授業説明とコース分け調査 4、体育着とシューズの名前確認等				
施設 用具	場所：体育館 説明資料				

時数	3～5	単元名・種目	体づくり運動・集団行動	本時	集団行動・ラジオ体操
学習 目標 と 内容	<目標> ・集団で行動する概念を理解し協調性を養うと同時に、ラジオ体操で体ほぐしを行う。 1、礼、姿勢、方向変換、集合、整とん、番号、解散、列の増減、開列 2、ラジオ体操				
施設 用具	場所：体育館 用具：ラジオ体操曲				

時数	6～8	単元名・種目	体づくり運動・集団行動	本時	集団行動・ラジオ体操
学習 目標 と 内容	<目標> ・集団で行動する概念を理解し協調性を養うと同時に、ラジオ体操で体ほぐしを行う 1、行進 2、ラジオ体操				
施設 用具	場所：体育館 用具：ラジオ体操曲				

時数	9～10	単元名・種目	体づくり運動・集団行動	本時	集団行動・レクリエーション
学習 目標 と 内容	<目標> ・集団で行動する概念を理解し協調性を養うと同時に、レクリエーション的体づくり 運動を通じて体力を高める 1、集団的レクリエーションゲーム 2、走運動や跳躍運動、リズム運動等				
施設 用具	場所：体育館 用具：リズム音楽				

時数	11～12	単元名・種目	体づくり運動・集団行動	本時	ラジオ体操評価
学習 目標 と 内容	<目標> ・ ラジオ体操を正確に行うことができるようにする 1・ラジオ体操を号令かけながら行い評価する 2・個人評価、相互評価、教師評価で行う (5人～10人程度で行う)				
施設 用具	場所：体育館 用具：ラジオ体操曲				

時数	13～14	単元名・種目	体づくり運動	本時	体づくり運動
学習 目標 と 内容	<目標> ・ 心身共にリラックスする運動を通じて心と体の調子を整えることを学ぶ ・ 運動の前準備としてのストレッチングを学ぶ 1、ストレッチ体操を行う 2、曲に合わせて体操を行う				
施設 用具	場所：体育館 用具：リズム音楽				

時数	15～20	単元名・種目	体育理論	本時	社会の変化とスポーツ
学習 目標 と 内容	<目標> ・ 現代社会におけるスポーツの意義や必要性、その歴史や文化的な意義を学習する ・ 豊かなスポーツライフを設計し実践していく方法を学習する 1、現代社会とスポーツ 2、競技スポーツの意義 3、スポーツの社会的役割 3、スポーツの始まりと変遷 5、スポーツと国際理解 6、ライフステージとスポーツ 7、文化としてのスポーツの関わり方 8、地域におけるスポーツライフ 9、ライフスタイルとスポーツ				
施設 用具	場所：教室・体育館 用具：PC、プロジェクター、スクリーン				

時数	21～26	単元名・種目	体育理論	本時	運動技能の構造と 運動の学び方
学習 目標 と 内容	<目標> ・ 運動着技能を構造的にとらえ、その上達過程と上達の程度を把握する方法を学ぶ ・ 運動に親しむための学び方を学習する 3、運動技能のしくみとその捉え方 2、運動技能の上達 3、動技能を高める 練習の仕方 4、運動の計画的な学び方 5、選択制授業のすすめ方				
施設 用具	場所：教室・体育館 用具：PC、プロジェクター、スクリーン				

時数	27～30	単元名・種目	体育理論	本時	体ほぐしの意義と 体力の高め方
学習 目標 と 内容	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 体と心のリラクセーションをはかる体ほぐしを学習する ・ 体力の高め方の方法などについて学習する <p>1、体ほぐしの考え方 2、体ほぐしの運動の行い方 3、運動と体力 4、体力トレーニングの目的 5、トレーニングプログラムの作成 6、7、目的別にみた体力トレーニングの方法 8、運動によるケガ・病気の予防</p>				
施設 用具	<p>場所：教室・体育館</p> <p>用具：PC、プロジェクター、スクリーン</p>				

時数	1	単元名・種目	水泳	本時	オリエンテーション
学習 目標 と 内容	<目標> ・ 水泳の授業計画について理解し、それぞれの課題を設定する ・ プール使用の際の注意事項を理解する 1・健康観察、疾病状況等の確認を行う 2・水着や水泳帽、ゴーグル等の確認、入水前後の際の洗体、洗眼の方法を知る 3・水慣れとしてプール歩行を行う				
施設 用具	場所：プール、水質検査実施（水温、気温、ph、残留塩素濃度、透明度） 用具：水泳帽、ゴーグル、ビート版、水球ボール、				

時数	2～3	単元名・種目	水泳	本時	水慣れ
学習 目標 と 内容	<目標> ・ 陸上とは環境のちがう水に慣れる ・ いろいろな泳法を経験してみる 1、健康観察、水着、水泳帽、等の確認を行う 2、プール歩行、壁キック、けのび、伏し浮き、スカーリング等でリラックスする 3、クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、潜水を経験する				
施設 用具	場所：プール、水質検査実施（水温、気温、ph、残留塩素濃度、透明度） 用具：水泳帽、ゴーグル、ビート版、水球ボール				

時数	4～6	単元名・種目	水泳	本時	クロール
学習 目標 と 内容	<目標> ・ 基本となる姿勢づくりから、クロールの技能を身につける ・ スタートとターンの技能を身につける 1、健康観察、水着、水泳帽、等の確認を行う 2、姿勢づくり 3、けのび、キック、プル、息継ぎ				
施設 用具	場所：プール、水質検査実施（水温、気温、ph、残留塩素濃度、透明度） 用具：水泳帽、ゴーグル、ビート版、水球ボール				

時数	7～9	単元名・種目	水泳	本時	平泳ぎ
学習 目標 と 内容	<目標> ・ 基本となる姿勢づくりから、平泳ぎの技能を身につける ・ スタートとターンの技能を身につける 1、健康観察、水着、水泳帽、等の確認を行う 2、姿勢づくり 3、けのび、キック、プル、息継ぎ				
施設 用具	場所：プール、水質検査実施（水温、気温、ph、残留塩素濃度、透明度） 用具：水泳帽、ゴーグル、ビート版、水球ボール				

時数	10～12	単元名・種目	水泳	本時	クロール・平泳ぎ
学習 目標 と 内容	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ある程度長く泳げるようになることを目標に、泳力別に分けてグループ学習を行う <p>1、Aグループ（泳力の高いグループ）は、泳ぎこみを中心に行う</p> <p>2、Bグループ（25m以上泳げるグループ）は、姿勢のチェックを行う</p> <p>3、Cグループ（泳げないグループ）は、基本姿勢から息継ぎを中心に行う</p>				
施設 用具	<p>場所：プール、水質検査実施（水温、気温、ph、残留塩素濃度、透明度）</p> <p>用具：水泳帽、ゴーグル、ビート版、水球ボール</p>				

時数	14～16	単元名・種目	水泳	本時	反復練習・水球
学習 目標 と 内容	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゲーム感覚のレクリエーションを通じて水に親しむ習慣を身につける ・個人練習を通じて反復練習を行う <p>1、プール半分を使い水球ゲームを行う</p> <p>2、プール半分を使い個人練習を行う</p> <p>〈発展練習〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4泳法に挑戦する 				
施設 用具	<p>場所：プール、水質検査実施（水温、気温、ph、残留塩素濃度、透明度）</p> <p>用具：水泳帽、ゴーグル、ビート版、水球ボール</p>				

時数	17～19	単元名・種目	水泳	本時	評価
学習 目標 と 内容	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・クロールと、平泳ぎのまとめとして評価を行う（個人評価等） ・個々の能力に応じて個人メドレーに挑戦する <p>1、50mをスタート（水の中から）とターンを入れてタイムを測定する</p> <p>2、続けて泳げる距離を測定する。（各泳法または個人メドレー）</p>				
施設 用具	<p>場所：プール、水質検査実施（水温、気温、ph、残留塩素濃度、透明度）</p> <p>用具：水泳帽、ゴーグル、ビート版、水球ボール</p>				

時数	20～21	単元名・種目	水泳	本時	心肺蘇生法
学習 目標 と 内容	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・水辺活動を通じて起こりうる緊急の場合の対処法等を学ぶ ・特に心肺停止状態に陥った場合の蘇生法を習得する <p>1、人工呼吸と心臓マッサージの必要性について理解する</p> <p>2、ダミーを使用して実技を行う</p> <p>3、全員に対し評価を行う</p>				
施設 用具	<p>場所：プールサイド</p> <p>用具：ダミー4体</p>				

時数	1	単元名・種目	空手道	本時	オリエンテーション
学習 目標 と 内容	<p><目標></p> <p>学習のねらいを理解し、学習の見通しを持たせる。</p> <p>①日本古来の伝統的運動文化を理解させる。</p> <p>②経験者の有無の確認やレディネスの調査等、個々を掌握する。</p>				
施設 用具	場所：武道場、体育館				

時数	2～3	単元名・種目	空手道	本時	礼法、身体操作法の基礎
学習 目標 と 内容	<p><目標>基本動作、基本技能を身につけ、安全に活動できるようにする。</p> <p>①礼法を習得する。</p> <p>②身体操作法の基礎を習得する。</p>				
施設 用具	場所：武道場、体育館				

時数	4～6	単元名・種目	空手道	本時	その場基本・移動基本
学習 目標 と 内容	<p><目標>上段・中段・下段のその場での突き、受け、蹴りなどの基本動作を身につける。</p> <p>①順突き、逆突き、前蹴りなど</p>				
施設 用具	場所：武道場、体育館				

時数	7～11	単元名・種目	空手道	本時	応用基本
学習 目標 と 内容	<p><目標>突き、受け、蹴りなどの基本動作を組み合わせた基本形ができるようにする。</p> <p>・全体練習、グループ練習、個人練習を組み合わせで行う。</p> <p>① 普及型Ⅰ、Ⅱ</p>				
施設 用具	場所：武道場、体育館				

時数	12	単元名・種目	空手道	本時	発表・評価
学習 目標 と 内容	<p><目標> これまで学習してきた普及型Ⅰ・Ⅱをみんなの前で発表し、お互いで評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本動作が身についているか、移動の仕方はどうか、形の仕上がりなど総合的に判断し、評価する。 <p>① 評価内容（普及型Ⅰ、Ⅱを両方或いは一つを選択して実施）</p>				
施設 用具	場所：武道場、体育館				

時数	1	単元名・種目	ダンス	本時	オリエンテーション
学習 目標 と 内容	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ダンスの授業計画説明と諸注意 ・学習のねらい、学習過程及び学習の進め方について理解する <p>①創作ダンスの学習（単元）の進め方について説明</p> <p>②グループ分け・役割分担</p> <p>③ウォーミングアップ・・・身体の部位を意識しながらストレッチ リズムカルな曲にあわせてステップ・ホップ・ランニング</p>				
施設 用具	<p>場所：体育館</p> <p>用具：音楽機器・iPad</p>				

時数	2～3	単元名・種目	ダンス	本時	ウォーミングアップダンス
学習 目標 と 内容	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・みんなで明るくリラックスした雰囲気をつくりながら、ケガを予防するために身体を十分温める <p>①各部位のストレッチ</p> <p>②友だちと一緒に楽しむウォーミングアップ (リズムカルな曲に合わせてスキップなど)</p>				
施設 用具	<p>場所：体育館</p> <p>用具：音楽機器・iPad</p>				

時数	4～6	単元名・種目	ダンス	本時	はじめてダンス！
学習 目標 と 内容	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・誰にでもできる動きで音楽にのって動いてみる <p>①手拍子，足ジャンケンのゲー・チョキ・パー，ケンケンなど身近にある運動を使ってリズムにのって踊る</p> <p>②流動的にかかわる友だちと気軽に誰とでも交流しながら行う</p>				
施設 用具	<p>場所：体育館</p> <p>用具：音楽機器・iPad</p>				

時数	7～9	単元名・種目	ダンス	本時	運動課題
学習 目標 と 内容	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・イメージをもったひと流れの動きをつくる ・身体の多様な動きを知り、リズムカルに動くことを楽しむ <p>①〈走るー回るー止まる〉</p> <p>②〈伸びるー縮む〉</p>				
施設 用具	<p>場所：体育館</p> <p>用具：音楽機器・iPad</p>				

時数	10～ 12	単元名・種目	ダンス	本時	イメージ課題
学習 目標 と 内容	<目標> ・イメージを大切にしながら動く ・観ている人にもイメージが伝わるように考えて動く ①色からイメージを出し合う ②イメージから動きを創り出す				
施設 用具	場所：体育館 用具：音楽機器・iPad				

時数	13	単元名・種目	ダンス	本時	作品創作オリエンテーション
学習 目標 と 内容	<目標> ・運動課題・イメージ課題を手がかりにして、作品を創作していく ①グルーピング（6～8人程度） ②作品のテーマ設定，表現内容・展開の仕方を話し合う ③音楽，小道具，衣装の検討				
施設 用具	場所：体育館 用具：音楽機器・iPad・記録ノート				

時数	14～ 19	単元名・種目	ダンス	本時	作品創作
学習 目標 と 内容	<目標> ・テーマにそって表現を深めながら作品づくりをする ①作品創作 ②各グループの見せ合いと教え合い，手直し ③全体の踊り込み				
施設 用具	場所：体育館 用具：音楽機器・iPad・記録ノート				

時数	20	単元名・種目	ダンス	本時	作品発表・鑑賞
学習 目標 と 内容	<目標> ・グループ創作の成果を十分に発揮する ・お互いのグループ表現の違いを楽しむ（鑑賞する楽しさを学ぶ） ①各グループ作品発表 ②他のグループの作品鑑賞 ③発表までの活動の反省・評価				
施設 用具	場所：体育館 用具：音楽機器・iPad・記録ノート				

時数	1	単元名・種目	陸上競技	本時	オリエンテーション
学習 目標 と 内容	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・陸上競技の授業計画について理解する。 ・陸上競技の特性についての理解と、それぞれの課題を設定する。 <p>1、健康観察、疾病状況等の確認。 2、種目の選択（走・跳・投） 3、基本動作の習得</p>				
施設 用具	<p>場所：グラウンド 用具：なし</p>				

時数	2～5	単元名・種目	陸上競技	本時	長距離（必修種目）
学習 目標 と 内容	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・長距離走の特性について理解する。 ・長距離走のフォームとペースを学習し習得する。 <p>1、健康観察、疾病状況等の確認を行う。 2、授業の進度に応じて走距離をのばして行く。</p>				
施設 用具	<p>場所：グラウンド 用具：ストップウォッチ・タイマー・記録簿</p>				

時数	6～7	単元名・種目	陸上競技	本時	長距離
学習 目標 と 内容	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・長距離走の記録会の方法（測定方法・審判方法・態度・マナー）について学習。 ・長距離走の記録会の実践。 <p>1、健康観察、疾病等の確認を行う。 2、自己の目標の設定と挑戦。 3、まとめ</p>				
施設 用具	<p>場所：グラウンド 用具：ストップウォッチ・タイマー・記録簿</p>				

時数	8～18	単元名・種目	陸上競技	本時	走・跳・投
学習 目標 と 内容	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・走、跳、投の3種目に分かれ、各種目の特性について理解し、各個人の目標の設定 <p>1、健康観察、疾病状況等の確認を行う。 2、技術練習（ポイント練習、反復練習） 3、記録測定（毎時のまとめとして記録測定を行う）</p>				
施設 用具	<p>場所：グラウンド 用具：ストップウォッチ・巻き尺・ラインカー・記録簿</p>				

時数	19~21	単元名・種目	陸上競技	本時	記録会
学習 目標 と 内容	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 記録会の方法（測定方法・審判方法・態度・マナー）について学習する。 ・ 自己の設定した目標への挑戦 <p>1、健康観察、疾病状況等の確認を行う。</p> <p>2、記録会</p> <p>3、まとめ（総括）</p>				
施設 用具	<p>場所：グラウンド</p> <p>用具：ストップウォッチ・巻き尺・ラインカー・記録簿</p>				

時数	1	単元名・種目	バスケットボール	本時	オリエンテーション 準備運動
学習 目標 と 内容	<p><目標>学習のねらいと計画を説明する。全体のリーダーを決め、グループ分けを行いそれぞれのキャプテンを決める。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールを使った準備運動 <p>ボールまわし、腰のまわりでボールまわし、両足8字まわし、V字8字まわし</p>				
施設 用具	<p>場所：体育館</p> <p>用具：バスケットボール</p>				

時数	2	単元名・種目	バスケットボール	本時	ドリブル
学習 目標 と 内容	<p><目標>自由に方向転換でき、左右どちらの手でもドリブルできる技術を習得する。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1, 低いドリブルと両手ドリブル 2, ジグザグドリブル 3, バックチェンジ、ターン、股通し 				
施設 用具	<p>場所：体育館</p> <p>用具：バスケットボール、タイマー</p>				

時数	3	単元名・種目	バスケットボール	本時	パス
学習 目標 と 内容	<p><目標>よりすばやく、正確にボールを送る技術を習得する。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1, チェストパス 2, バウンドパス 3, アンダーパス 4, プッシュパス 				
施設 用具	<p>場所：体育館</p> <p>用具：バスケットボール、タイマー</p>				

時数	4	単元名・種目	バスケットボール	本時	パス、キャッチ
学習 目標 と 内容	<p><目標>受けやすいパス、速いパスを送る技術を習得する。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1, ショルダーパス 2, オーバーヘッドパス 3, フックパス 4, ボールのキャッチ 				
施設 用具	<p>場所：体育館</p> <p>用具：バスケットボール、タイマー</p>				

時数	5	単元名・種目	バスケットボール	本時	シュート
学習 目標 と 内容	<p><目標>確実に得点できるようにシュートの技術を習得する。</p> <p>1、セットシュート</p> <p>2、ジャンプシュート</p> <p>3、ランニングシュート</p> <p>4、バックシュート</p>				
施設 用具	<p>場所：体育館</p> <p>用具：バスケットボール、タイマー</p>				

時数	6～7	単元名・種目	バスケットボール	本時	ディフェンス
学習 目標 と 内容	<p><目標>攻撃側が自由にパスやドリブルを使って攻めたりシュートできないように守る技術を習得する。</p> <p>1、基本の構え</p> <p>2、ディフェンスの原則</p> <p>① シュートを打たせない ②条件の悪いシュートセレクションに追い込む</p>				
施設 用具	<p>場所：体育館</p> <p>用具：バスケットボール、タイマー</p>				

時数	8～9	単元名・種目	バスケットボール	本時	1対1のオフェンス
学習 目標 と 内容	<p><目標>1対1で攻める技術を習得する。</p> <p>1、ピボットを使ってプレーの幅を広げる</p> <p>2、クロスオーバーステップで抜く方法</p> <p>3、ロッカーステップで抜く方法</p>				
施設 用具	<p>場所：体育館</p> <p>用具：バスケットボール、タイマー</p>				

時数	10～11	単元名・種目	バスケットボール	本時	連係プレー
学習 目標 と 内容	<p><目標>フェイントを使って防御者を振り切ったり、動いてパスを受けたり、味方同士が協力して攻めたり守ったりする技術を習得する。</p> <p>1、パス・アンド・ラン</p> <p>2、スクリーンプレー</p>				
施設 用具	<p>場所：体育館</p> <p>用具：バスケットボール、タイマー</p>				

時数	12～13	単元名・種目	バスケットボール	本時	チームプレー
学習 目標 と 内容	<p><目標>チームプレーの練習</p> <p>1, 速攻の方法とその守り方</p> <p>2, ゾーンディフェンスとその攻め方</p> <p>3, マンツーマンディフェンスとその攻め方</p>				
施設 用具	<p>場所：体育館</p> <p>用具：バスケットボール、タイマー、ゲームベスト</p>				

時数	14～15	単元名・種目	バスケットボール	本時	簡易ゲーム
学習 目標 と 内容	<p><目標>いろいろな段階のゲームを通じ、組織だった攻防が機に応じてできるようにする。</p> <p>1, 3対2のハーフコートゲーム</p> <p>2, 3対3のハーフコートゲーム</p>				
施設 用具	<p>場所：体育館</p> <p>用具：バスケットボール、タイマー、ゲームベスト</p>				

時数	16～19	単元名・種目	バスケットボール	本時	ゲーム
学習 目標 と 内容	<p><目標>5対5のゲームを通じ、組織だった攻防が機に応じてできるようにする。</p> <p>1, 5対5でルールに従ってゲームを行う</p>				
施設 用具	<p>場所：体育館</p> <p>用具：バスケットボール、タイマー、ゲームベスト</p>				

時数	20	単元名・種目	バスケットボール	本時	まとめ評価
学習 目標 と 内容	<p><目標></p> <p>基礎的な技術の実技テストを行い評価する。</p> <p>1, ジグザクドリブル</p> <p>2, レイアップシュート</p> <p>3, ゴール下の連続シュート</p> <p>4, ゲームの勝敗</p> <p>5, 個人評価、総合評価も合わせて行う。</p>				
施設 用具	<p>場所：体育館</p> <p>用具：バスケットボール、タイマー、ゲームベスト</p>				

時数	1～2	単元名・種目	バレーボール	本時	オーバーハンドパス
学習 目標 と 内容	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ オリエンテーションの後基礎練習にいる、顔の前でパスする方法でもっとも確実にセッターにパスを送る技術を習得する <p>1、バックパス 2、もぐり込みでのオーバーパス 3、後転パス 4、ロングパス</p>				
施設 用具	<p>場所：体育館 用具：バレーボール、ネット、ポール、アンテナ</p>				

時数	3～4	単元名・種目	バレーボール	本時	アンダーハンドパス
学習 目標 と 内容	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 腰から下にとんでくる低いボール、勢いのあるサービスやスパイクのボールをレシーブできるようにする <p>1、横へ移動してのアンダーパス 2、前へ移動してのアンダーハンドパス</p>				
施設 用具	<p>場所：体育館 用具：バレーボール、ネット、ポール、アンテナ</p>				

時数	5～6	単元名・種目	バレーボール	本時	トス
学習 目標 と 内容	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 良いトスを上げるための技術を習得する <p>1、オープントス 2、バックトス 3、クイックトス</p>				
施設 用具	<p>場所：体育館 用具：バレーボール、ネット、ポール、アンテナ</p>				

時数	7～8	単元名・種目	バレーボール	本時	サービス
学習 目標 と 内容	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ サービスは自分でトスアップしボールを打つ技術であり、的確にコントロールしたサービスを相手コートにいれることができるようにする <p>1、オーバーハンドパス 2、フローターサービス 3、アンダーハンドサービス</p>				
施設 用具	<p>場所：体育館 用具：バレーボール、ネット、ポール、アンテナ</p>				

時数	9～10	単元名・種目	バレーボール	本時	スパイク
学習 目標 と 内容	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> 相手コートに強いボールを打ち込むために、コントロールを意識した基本をしつかり見につけせいかくに打てるようにする <p>1、オープンスパイク 2、クイックスパイク</p>				
施設 用具	<p>場所：体育館</p> <p>用具：バレーボール、ネット、ポール、アンテナ</p>				

時数	11～12	単元名・種目	バレーボール	本時	レシーブ
学習 目標 と 内容	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> 勢いのあるボールや腰から下にとんでくるボールに強いアンダーハンドレシーブを習得する <p>1、構えの基本姿勢 2、横へきたボールのレシーブ 3、低いボールへのレシーブ 4、高いボールへのレシーブ</p>				
施設 用具	<p>場所：体育館</p> <p>用具：バレーボール、ネット、ポール、アンテナ</p>				

時数	13～14	単元名・種目	バレーボール	本時	ブロック
学習 目標 と 内容	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ネット近くで片手か両手を伸ばしてジャンプ、ボールを相手コートに跳ね返す方法を習得する <p>1、構えの基本姿勢 2、フットワーク 3、ボールがあたる瞬間の手首の形</p>				
施設 用具	<p>場所：体育館</p> <p>用具：バレーボール、ネット、ポール、アンテナ</p>				

時数	15～16	単元名・種目	バレーボール	本時	チームのフォーメーション
学習 目標 と 内容	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> チーム全体がどの様に動きカバーし合って相手の攻めを防ぎ逆に攻め返すというフォーメーションプレーのやり方を習得する <p>1、ワンセッターによる3・3フォーメーション 2、ツーセッターによる3・3フォーメーション</p>				
施設 用具	<p>場所：体育館</p> <p>用具：バレーボール、ネット、ポール、アンテナ</p>				

時数	17	単元名・種目	バレーボール	本時	ミニゲーム
学習 目標 と 内容	<目標> ・ ミニゲームを通じチームプレーやコンビネーションプレーを習得する 1、3対3 2、コートはバトミントンコートを使用する				
施設 用具	場所：体育館 用具：バレーボール、ネット、ポール、アンテナ、記録簿				

時数	18~20	単元名・種目	バレーボール	本時	ローテーションゲーム
学習 目標 と 内容	<目標> ・ ローテーション式ゲームを通じチームプレーやコンビネーションプレーを習得する 1、技術レベルが均一になる様に6~8人のグループのチームを作る 2、正規の6人が入りルールに従ってローテーションゲームを行う				
施設 用具	場所：体育館 用具：バレーボール、ネット、ポール、アンテナ、記録簿				

時数	1	単元名・種目	サッカー	本時	オリエンテーション
学習 目標 と 内容	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 学習のねらい学習過程及び学習の進め方について理解する。 ・ 個に応じた目標を持ち、自主的・実践的に授業に取り組む。 ・ 経験者の有無の確認やレディネスの調査等、個々を掌握する。 ・ 用具や活動場所の確認をする。 <p>1、グループを編成し、各グループで準備体操や役割を分担する。</p>				
施設 用具	<p>場所：グラウンド</p> <p>用具：サッカーボール、ゴール、マーカー、コーン、ビブス</p>				

時数	2～4	単元名・種目	サッカー	本時	練習
学習 目標 と 内容	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ルールの学習会（プリント等）を行う等、その競技へ多角的にアプローチする。 ・ 毎時のフィードバックを行い、課題を見つけ、課題解決や目標達成に努める。 ・ 実技ノートを作成する等、学び合いの場が多く出るように工夫する。 <p>1、準備運動・整理運動を習慣化し、体調管理に努める。</p> <p>2、チーム毎の練習を行い、協力性・協調性を育成する。</p> <p>(1) 様々な種類のキックやヘディング、トラッピング、ドリブル等を習得する。</p> <p>(2) パス&コントロールを習得する。</p>				
施設 用具	<p>場所：グラウンド</p> <p>用具：サッカーボール、ゴール、マーカー、コーン、ビブス</p>				

時数	5～7	単元名・種目	サッカー	本時	練習
学習 目標 と 内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 連携プレー（パス・トラップ）を重視した練習を中心に行う。 ・ ゲーム的要素を加え、楽しみながら技術を身につける。 <p>(1) 2対1・2対2・3対2の攻防</p> <p>(2) 段階的にミニゲーム形式まで持っていく。</p>				
施設 用具	<p>場所：グラウンド</p> <p>用具：サッカーボール、ゴール、マーカー、コーン、ビブス</p>				

時数	8～9	単元名・種目	サッカー	本時	練習
学習 目標 と 内容	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ チームゲームであるため、効率よい攻防を考える。 ・ 個性と特徴に応じた役割を選手に与え、配置する。 <p>1、WM（スリーバック）システム、フラット3システム等自チームの作戦にあったシステムを身につける。</p> <p>2、スローインやコーナーキックからのチームプレーの練習。</p>				
施設 用具	<p>場所：グラウンド</p> <p>用具：サッカーボール、ゴール、マーカー、コーン、ビブス</p>				

時数	10～11	単元名・種目	サッカー	本時	簡易ゲーム
学習 目標 と 内容	<目標> ・ 健康・安全に気を配り、公正な態度・マナーを身につけ試合運営する。 ・ 身についた技を使い、力にあったルールをつくり、試しのゲームをする。 1、チーム毎の練習も引き続き行い、協力性・協調性を育成する。 2、ハンドボールコートやハーフコートで、簡易ゲームを行う。				
施設 用具	場所・グラウンド 用具・サッカーボール、ゴール、マーカー、コーン、ビブス				

時数	12～13	単元名・種目	サッカー	本時	簡易ゲーム
学習 目標 と 内容	<目標> ・ 対抗戦形式でチーム同士の力を見る。 ・ 力に偏りがあるなら選手のトレードやチーム再編制をする。 ・ 審判法を身につけ、オフサイドなど正確にジャッジできるようにする。 ・ 個々の技能を高めながら、作戦を立ててチームの課題を解決する。 1、対抗戦を行う。 2、審判を経験者や教師が行う。				
施設 用具	場所・グラウンド 用具・サッカーボール、ゴール、マーカー、コーン、ビブス、笛				

時数	14～19	単元名・種目	サッカー	本時	対抗戦
学習 目標 と 内容	<目標> ・ 健康・安全に気を配り、公正な態度・マナーを身につけ試合運営する。 ・ 個々の技能を高めながら、各ポジションを確認しチームの課題を解決する。 1、チーム毎の練習も引き続き行い、協力性・協調性を育成する。 2、対抗戦を行う (1) 審判を含めた対抗試合の試合運営ができる。				
施設 用具	場所・グラウンド 用具・サッカーボール、ゴール、マーカー、コーン、ビブス、笛、記録簿				

時数	20	単元名・種目	サッカー	本時	まとめ・評価
学習 目標 と 内容	<目標> ・ 基礎的なプレイの実技テストを行い、評価の対象とする。 ・ フィールドバックにより、以後の活動に結びつけるようにする。 1、パス、ドリブル、リフティング等基礎的な実技のテストを行う。 2、パス&コントロールの正確性と速さのテストを行う。				
施設 用具	場所・グラウンド 用具・サッカーボール、ゴール、マーカー、コーン、ビブス、笛、記録簿				

時数	1	単元名・種目	ソフトボール	本時	オリエンテーション
学習 目標 と 内容	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 学習のねらい学習過程及び学習の進め方について理解する。 ・ 個に応じた目標を持ち、自主的・実践的に授業に取り組む。 ・ 経験者の有無の確認やレディネスの調査等、個々を掌握する。 ・ 用具や活動場所の確認をする。 ・ 後片付けやグラウンドの危険物除去等にも気を配る。 <p>1、チームを編成し、各チームで準備体操や役割を分担する。</p>				
施設 用具	<p>場所：グラウンド</p> <p>用具：ソフトボール用具一式</p>				

時数	2～4	単元名・種目	ソフトボール	本時	練習
学習 目標 と 内容	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ルールの学習会（プリント等）を行う等、その競技へ多角的にアプローチする。 ・ 毎時のフィードバックを行い、課題を見つけ、課題解決や目標達成に努める。 <p>内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ボールに慣れることと、お互いの力を確認する。 ・ 実技ノートを作成する等、学び合いの場が多く出るように工夫する。 <p>1、準備運動・整理運動を習慣化し、体調管理に努める。</p> <p>2、チーム毎の練習を行うことによって、協力性・協調性を育成する。</p> <p>（1） 色々なキャッチボールを行う。（ゴロのキャッチ、フライのキャッチ）</p> <p>（2） バットの重さを知るため、素振りやティーバッティングを行う。</p>				
施設 用具	<p>場所：グラウンド</p> <p>用具：ソフトボール用具一式</p>				

時数	5～8	単元名・種目	ソフトボール	本時	練習
学習 目標 と 内容	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 守備の特性と、攻撃の特性を知る。 ・ キャッチボールを安全かつ正確に行える様にする。 <p>内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ バットに慣れることと、安全にバッティングができるようにする。 <p>1、キャッチボール（角度に注意する）。</p> <p>2、バッティング</p> <p>（1） ティーバッティング（静止したボールを打つ）</p> <p>（2） トスバッティング（動いているボールを打つ）</p> <p>3、守備練習（上記した打球の処理を行うことで練習とする）</p>				
施設 用具	<p>場所：グラウンド</p> <p>用具：ソフトボール用具一式</p>				

時数	9～12	単元名・種目	ソフトボール	本時	ミニゲーム
学習 目標 と 内容	<目標> ・ ノック、3角ベースゲームなど実践に近い練習を入れる。 ・ 身についた技を使い、力にあったルールをつくり、ゲームをする。 ・ チーム内の課題・目標を見つけ解決・達成を目指す。 1、1～2ヶ所からノックを行う。(互いの距離や角度に配慮する) 2、チーム毎で3角ベースにし、ゲームを行う。 (1) チーム内でのお互いの力を掌握、認め合う。				
施設 用具	場所：グラウンド 用具：ソフトボール用具一式				

時数	13～15	単元名・種目	ソフトボール	本時	簡易ゲーム
学習 目標 と 内容	<目標> ・ 対抗戦形式としてチーム同士の力を見る。 ・ 力に偏りがあるなら選手のトレードやチーム再編制をする。 ・ 個々の技能を高めながら、チームの課題を解決する。 1、対抗戦を行う。 2、審判を経験者や教師が行う。				
施設 用具	場所：グラウンド 用具：ソフトボール用具一式、記録簿				

時数	16～19	単元名・種目	ソフトボール	本時	対抗戦
学習 目標 と 内容	<目標> ・ 審判法を身につけ、正確にジャッジできるようにする。 ・ 審判を含めた対抗試合の試合運営ができる。 ・ 健康・安全に気を配り、公正な態度・マナーを身につけ試合運営する。 1、チーム毎の練習も引き続き行い、協力性・協調性を育成する。 2、対抗戦を行う。				
施設 用具	場所：グラウンド 用具：ソフトボール用具一式、記録簿				

時数	20	単元名・種目	ソフトボール	本時	まとめ
学習 目標 と 内容	<目標> ・ 基礎的なプレイの実技テストを行い、評価の対象とする。 ・ フィードバックにより、以後の活動に結びつけるようにする。 1、キャッチボール、ピッチング等守備に関する基礎的な実技をテストする。 2、バットコントロールをトスバッティング等でテストする。				
施設 用具	場所：グラウンド 用具：ソフトボール用具一式、記録簿				

時数	1	単元名・種目	ハンドボール	本時	オリエンテーション 準備運動
学習 目標 と 内容	<p><目標>学習のねらいと学習の過程を説明し、全体のリーダーを決め、グループ分けを行いそれぞれのキャプテンを決める。</p> <ul style="list-style-type: none"> 学習のねらい ①技能に応じたルールを決め、お互いの力をためしながらいま持っている技能や作戦でゲームを楽しむ。 ②練習やゲームを通してチーム力を高め、自分のチームの特徴をいかし、相手チームに応じた作戦を工夫してゲームを楽しむ。 ③これまで習得した攻防の仕方を発揮し、技術の高まりを確かめながらゲームを展開し、進んで審判やゲーム運営ができるようにする。 <ul style="list-style-type: none"> グループの話し合い ボールを使った準備運動 <p>一回転してのパスとキャッチ。股下通しのパスとキャッチ。手を持ち替えてのパスとキャッチ。ドリブルのスチール。</p>				
施設 用具	<p>場所：グラウンド 用具：ホイッスル。ボール</p>				

時数	2	単元名・種目	ハンドボール	本時	個人技術・・・パス
学習 目標 と 内容	<p><目標>最も基礎的技術であるパス、キャッチが正確に一連動作でできるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ランニングショルダースロー。後方へのアンダーハンドパス。バックパス。ジャンプパス。リストパス 				
施設 用具	<p>場所：グラウンド 用具：ホイッスル、ボール</p>				

時数	3	単元名・種目	ハンドボール	本時	個人技術・・・パス、 ドリブル
学習 目標 と 内容	<p><目標>体でボールを保護し安全に正確にドリブルができるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> 前時の復習・・・パス ドリブル <p>ワンドリブル。 連続ドリブル</p>				
施設 用具	<p>場所：グラウンド 用具：ホイッスル、ボール。</p>				

時数	4	単元名・種目	ハンドボール	本時	個人技術・・・フェイント。 シュート
学習 目標 と 内容	<p><目標>スピードとタイミングを考えながらフェイントができるようにする。いろいろなシュートをリズム良く効果的にできるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フェイント ・シュート <p>パスフェイント。シュートフェイント</p> <p>ステップシュート。ジャンプシュート。サイドシュート。倒れ込みシュート</p>				
施設 用具	<p>場所：グラウンド</p> <p>用具：ホイッスル、ボール</p>				

時数	5～8	単元名・種目	ハンドボール	本時	ディフェンス ゴールキーピング ねらい①のゲーム
学習 目標 と 内容	<p><目標>ボールを持った相手への「詰め」とマークを抜かれた時の相手へのフォローの仕方を練習し、ゾーンディフェンスのシフトを理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ディフェンス <p>1対1の守り方。シューターへのアタック。ゴールキーパーと協力して守る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゴールキーピングの練習 <p>基本姿勢。一人のシューターを相手に。複数のシューターを相手に。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ねらい①に沿ったゲーム <p>グループ対抗戦</p>				
施設 用具	<p>場所：グラウンド</p> <p>用具：ホイッスル、ボール、ゲームベスト、得点版、ストップウォッチ</p>				

時数	9～12	単元名・種目	ハンドボール	本時	連携プレー・・・オフェンスと ディフェンス、チームゲーム
学習 目標 と 内容	<p><目標>2～3人で攻撃と守備の練習を行い、ねらい①に沿ったチーム対抗戦ができるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・オフェンス <p>カットインプレー。ポストプレー。セットオフェンス。速攻</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ディフェンスの連携プレー <p>チェンジ。ピストン。パスインターセプト。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ねらい②に沿ったゲーム・・・グループ対抗戦 <p>作戦会。技能に応じたルールを決めいま持っている技能に、速攻やカットインプレー等を果敢に取り入れ、また守備もそれぞれの役割をうまく機能させながらゲームを楽しむ。</p>				
施設 用具	<p>場所：グラウンド</p> <p>用具：ホイッスル、ボール、ゲームベスト、ストップウォッチ、点数版</p>				

時数	13～19	単元名・種目	ハンドボール	本時	ねらい③のチームゲーム
学習 目標 と 内容	<p><目標>これまで習得した攻防の仕方を発揮し、技術の高まりを確かめながらゲームを展開し、皆で協力して審判やゲーム運営ができるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループの作戦会。 ・総当たり戦 ・グループの反省と次時の目標 				
施設 用具	<p>場所：グラウンド</p> <p>用具：ホイッスル、ボール、ゲームベスト、得点版、ストップウォッチ、記録簿</p>				

時数	20～21	単元名・種目	ハンドボール	本時	まとめと評価
学習 目標 と 内容	<p><目標>学習したことがらをどの程度できるようになったか、攻撃技術、防御技術の両面から評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・攻撃技術・・・パス・キャッチの技術。シュートの技術。フェイントの技術。 ・防御技術・・・攻撃相手への「詰め」。シュートに対するブロック。マークの仕方。フォローの仕方。 ・ゴールキーパーの評価・・・ロングシュート、サイドシュート、ポストシュート、等の防御。 ・総合評価 ・単元の反省 				
施設 用具	<p>場所：グラウンド</p> <p>用具：ホイッスル、ボール、記録簿</p>				

時数	1	単元名・種目	バドミントン	本時	全体オリエンテーション
学習 目標 と 内容	<目標> ・バドミントンの活動を通して心身の発達や好ましい人間関係の育成を図る。 ・バドミントンの基礎的技術を体得させ、競技を楽しめるようにする。 ・バドミントンの歴史と特性について。 ・バドミントンの施設と用具の説明。 ・授業計画説明と諸注意・グループ分け・役割分担・ラケットの握り方・素振り。				
施設 用具	場所：体育館 用具：ポスト・ネット・ラケット・シャトル				

時数	2～5	単元名・種目	バドミントン	本時	基本ストローク
学習 目標 と 内容	<目標> ・ラケットの握りかた（イースタングリップ）での素振り 1・ハイクリアー・ドリブンクリアー・で遠くまでシャトルをとばす。 2・ドロップ・ヘアピン・ネット上縁すれすれに越して落とす。 3・スマッシュ・ドライブ・早いスピードで相手コートに鋭角に落とす・ 4・ロングハイサービス・ショートサービス・腰の線よりも下で打つようにする。				
施設 用具	場所：体育館 用具：ポスト・ネット・ラケット・シャトル				

時数	6～8	単元名・種目	バドミントン	本時	フットワークの基本
学習 目標 と 内容	<目標> ・リズムカルに前後・左右・斜め前後に動くフットワークを身につける 1・前後 2・左右 3・斜め前 4・斜め後				
施設 用具	場所：体育館 用具：ポスト・ネット・ラケット・シャトル				

時数	9～10	単元名・種目	バドミントン	本時	簡易ゲーム
学習 目標 と 内容	<目標> ・ダブルスのルールと動きについて理解する。 1・サービス、レシーブ練習。 2・4ポイント先取、3ポイントサービス交代の簡易ゲーム。				
施設 用具	場所：体育館 用具：ポスト・ネット・ラケット・シャトル・記録簿				

時数	11～18	単元名・種目	バドミントン	本時	リーグ戦
学習 目標 と 内容	<目標> ・バドミントンのルール、マナーを理解し2人で協力してゲームを行う。(ダブルス) ・勝敗をリーグ戦表に記入していく。				
施設 用具	場所：体育館 用具：ポスト・ネット・ラケット・シャトル・記録簿				

時数	19～20	単元名・種目	バドミントン	本時	まとめと評価
学習 目標 と 内容	<目標> ・学習したことがどの程度できるようになったか、総合的な面から評価する。 ・基本ストローク、 ・基本フットワーク、 ・ルール等を評価する ・試合での勝敗の結果、				
施設 用具	場所：体育館 用具：ポスト・ネット・ラケット・シャトル・記録簿				

時数	1	単元名・種目	テニス	本時	オリエンテーション
学習 目標 と 内容	<目標> ・ テニスの授業計画について理解し、それぞれの課題を設定する ・ 基本技能の種類、ラケットの握り方、球質を理解する ・ ボールに慣れる 1. 授業計画説明と諸注意 2. グループ分け・役割分担 3. テニスラケットを持ち、ボールつき				
施設 用具	場所：テニスコート 用具：テニスラケット、テニスボール				

時数	2～5	単元名・種目	テニス	本時	グラウンドストローク
学習 目標 と 内容	<目標> ・ グラウンドストロークの技術を習得する 1. グラウンドストロークの球出し 2. ストロークラリー				
施設 用具	場所：テニスコート 用具：テニスラケット、テニスボール				

時数	6～8	単元名・種目	テニス	本時	ボレー
学習 目標 と 内容	<目標> ・ ボレーの技術を習得する 1. ボレーの球出し 2. ボレー対ボレー 3. ボレー対ストローク				
施設 用具	場所：テニスコート 用具：テニスラケット、テニスボール				

時数	9～10	単元名・種目	テニス	本時	サービス・スマッシュ
学習 目標 と 内容	<目標> ・ サービス、スマッシュの技術を習得する 1. スマッシュの球出し 2. サービス練習 3. ストロークラリー 4. ボレー対ストローク				
施設 用具	場所：テニスコート 用具：テニスラケット、テニスボール				

時数	11～13	単元名・種目	テニス	本時	簡易ゲーム
学習 目標 と 内容	<目標> ・ ダブルスのポジションと役割を理解する 1. サービス、レシーブ練習 2. 4ポイント先取、2ポイントサービス交代の簡易ゲーム				
施設 用具	場所：テニスコート 用具：テニスラケット、テニスボール、記録簿				

時数	14～18	単元名・種目	テニス	本時	リーグ戦
学習 目標 と 内容	<目標> ・ テニスのルール、マナーを理解しゲームを行う 1. ダブルスのショートゲームでリーグ戦を行う				
施設 用具	場所：テニスコート 用具：テニスラケット、テニスボール、記録簿				

時数	18～20	単元名・種目	テニス	本時	評価
学習 目標 と 内容	<目標> ・ これまで学んだことを総合的に評価する 1・実技のテストを行う（サーブ、ボレー、ラリー） 2・個人評価、総合評価も合わせて行う				
施設 用具	場所：テニスコート 用具：テニスラケット、テニスボール、記録簿				

時数	1	単元名・種目	卓球	本時	オリエンテーション
学習 目標 と 内容	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> 卓球の授業計画について理解し、それぞれの課題を設定する 基本技能の種類、ラケットの握り方、球質を理解する ボールに慣れる <ol style="list-style-type: none"> 授業計画説明と諸注意 グループ分け・役割分担 卓球ラケットを持ち、ボールつき 				
施設 用具	<p>場所：卓球コート</p> <p>用具：卓球ラケット、卓球ボール</p>				

時数	2～5	単元名・種目	卓球	本時	グラウンドストローク
学習 目標 と 内容	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> グラウンドストロークの技術を習得する <ol style="list-style-type: none"> 直上球上げ（ラケットに球を当てる練習） グラウンドストロークの球出し ストロークラリー 				
施設 用具	<p>場所：卓球コート</p> <p>用具：卓球ラケット、卓球ボール</p>				

時数	6～8	単元名・種目	卓球	本時	レシーブ
学習 目標 と 内容	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> レシーブの技術を習得する <ol style="list-style-type: none"> 球出し サーブ対レシーブ ストローク対レシーブ 				
施設 用具	<p>場所：卓球コート</p> <p>用具：卓球ラケット、卓球ボール</p>				

時数	9～10	単元名・種目	卓球	本時	サービス・スマッシュ
学習 目標 と 内容	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> サービス、スマッシュの技術を習得する <ol style="list-style-type: none"> スマッシュの球出し サービス練習 ストロークラリー ボレー対ストローク 				

施設	場所：卓球コート			
用具	用具：卓球ラケット、卓球ボール			

時数	11～13	単元名・種目	卓球	本時	簡易ゲーム
学習 目標 と 内容	<目標> ・ ダブルスのポジションと役割を理解する 1. サービス、レシーブ練習 2. 4ポイント先取、2ポイントサービス交代の簡易ゲーム				
施設 用具	場所：卓球コート 用具：卓球ラケット、卓球ボール、記録簿				

時数	14～18	単元名・種目	卓球	本時	リーグ戦
学習 目標 と 内容	<目標> ・ 卓球のルール、マナーを理解しゲームを行う 1. ダブルスのショートゲームでリーグ戦を行う				
施設 用具	場所：卓球コート 用具：卓球ラケット、卓球ボール、記録簿				

時数	18～20	単元名・種目	卓球	本時	評価
学習 目標 と 内容	<目標> ・ これまで学んだことを総合的に評価する 1・実技のテストを行う（サーブ、ボレー、ラリー） 2・個人評価、総合評価も合わせて行う				
施設 用具	場所：卓球コート 用具：卓球ラケット、卓球ボール、記録簿				

保健シラバス

単位数	2単位	科目種別	必修科目	履修条件	入学年次およびその次の年次で履修
授業の形態	一斉授業を主とし、適宜ペアやグループでの学習を取り入れる。				
使用教科書	1年教科書:「現代高等保健体育(701 大修館)」 2年教科書:「現代高等保健体育(701 大修館)」				
副教材等	副教材:「現代高等保健体育ノート」 ※適宜ワークシートを配付し使用する。				

目標	個人および社会生活における健康・安全について理解を深め、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身につける。
----	---

評価規準(おおむね満足できる状況)	
主体的に学習に取り組む態度	現代社会と健康、生涯を通じる健康、社会生活と健康について関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとしている。
思考力・判断力	現代社会と健康、生涯を通じる健康、社会生活と健康について、課題の解決をめざして総合的に考え、判断し、それらを表している。
知識・技能	現代社会と健康、生涯を通じる健康、社会生活と健康について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。

【評価の方法】

「主体的に学習に取り組む態度」の観点は主に授業中の取り組み状況(主体的・意欲的)から、「思考力・判断力」の観点は主に授業中に取り組むワークシートやノートの記述から、「知識・技能」の観点はレポート提出により評価することもあるが、主に定期テストにより各学習項目の目標の実現状況を評価規準[※]にもとづいて評価する。評定は各単元の評価の集約とする。

※ 各学習項目の評価規準(各項目の、目標のおおむね満足できる状況)

- ・学習内容(下記、学習計画表参照)について関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとしている。(主体的に学習に取り組む態度)
- ・学習内容に関する課題の解決をめざして総合的に考え、それらについて説明している。(思考力・判断力)
- ・学習内容について理解したことを発言したり記述したりしている。(知識・技能)

【学習計画表】

1年次:1単元 現代社会と健康

(1単元のねらい)

現代社会と健康について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア. 現代社会と健康について理解を深めること。

イ. 現代社会と健康について、課題を発見し、健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現すること

配当時間	学習項目	主な学習内容	学習の要点
4月 2	1-1 健康の考え方と成り立ち	○健康についての考え方は、健康水準の向上や疾病構造の変化にともなって変化してきており、近年は生活の質を重視する考え方も出てきている。 ○健康はさまざまな要因の影響を受けているが、それらは、大きく主体要因と環境要因に分けられる。また、これらの要因が相互に影響しあいながら健康は成り立っている。	WHOの健康の定義を足がかりにして、健康とは何か、健康に影響を与える要因について考え、整理してみましよう。
5月 2	1-2 私たちの健康のすがた	○わが国の健康水準は世界最高水準に達しており、その背景には、社会の栄養・衛生状態の改善、保健・医療サービスの充実などがある。 ○日本では、かつて感染症による死亡者が多かったが、現在では生活習慣病が増大しており、その背景には生活習慣の変容がある。 ○心の健康問題の増加、高齢化にともなう要介護者の増加、社会経済状態による健康状態の格差など、新たな健康問題があらわれている。	さまざまな健康指標(平均寿命や乳児死亡率など)を読み取り、健康水準の動向や、その変化の理由を理解しましょう。

6月	1	1-3 生活習慣病の予防と回復	<p>○喫煙や食生活のあり方、運動不足といった、若いころからの個人の生活習慣の積み重ねが強く関係していることが明らかになってきました。</p>	<p>運動習慣、食習慣、休養、飲酒などの生活習慣が、その発病・進行に関連する病気のことを生活習慣病といいます。生活習慣病が、私たちにとって非常に大きな健康課題だということが理解する。生活習慣病の予防に関する考え方と、回復のための取り組みについて理解しましょう。</p>
			<p>○生活習慣病には、心臓病、脳卒中、糖尿病などがあります。がんも含まれます。がんには遺伝、細菌・ウイルスや有害物質をはじめとするさまざまな要因がかかわっています。</p>	
<p>○生活習慣病は、個人の心がけでリスクを軽減し、予防することができる病気です。生活習慣は比較的若い時期に確立し、生涯継続していく場合が多いものです。</p>				
6月	2	1-4 がんの原因と予防	<p>○がんとは、人の体の細胞の遺伝子が傷つき、細胞が本来の機能を失って増殖するようになる疾患のことをいいます。がん化した細胞は体のほかの場所にも移り、栄養を奪い、機能を低下させ、その人を衰弱させます。</p>	<p>現在、日本の主要死亡要因の第1位はがんです。2019年現在、生涯でがん罹患する確率は、およそ2人に1人(男性62%、女性47%)とされており、大きな健康課題です。がんの種類、がんの原因、その予防について理解する。</p>
			<p>○研究から、禁煙、節酒、減塩、適度な運動、適切な体重管理という5つの健康的な生活習慣によって、がんになるリスクを軽減できることがわかっています。がんの予防に努めることの有効性と重要性を知る。</p>	
7月	2	1-5 がんの治療と回復	<p>○がんの治療には、手術療法、化学療法、放射線療法があり、これらのがんの進展度やその人の体質にあわせて組みあわせるのが現在の標準治療となっています。</p>	<p>「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。」 2つのことを理解する。</p>
			<p>○がんにとまなう体と心の痛みやつらさをやわらげるため、治療開始期からの緩和ケアも一般的になってきました。より豊かな人生を送ることができるように支えていくのが緩和ケアです。</p>	
<p>○がんの予防や治療は、「一次予防」「二次予防」「三次予防」の考え方で実施されます。そのそれぞれの段階での対策は重要で、日本では、がん対策基本法に基づく「がん対策推進基本計画」が制定されています。</p>				
7月	2	1-6 運動と健康	<p>○適切な運動は体力の維持・向上、生活習慣病の予防、心の健康に役立つが、過不足はさまざまな健康障害につながる。運動するにあたっては、自分に適した量と質を考え、無理なくおこなうことが必要である。</p>	<p>運動が健康に及ぼす影響、健康によい運動の仕方を学び、スポーツ活動以外の運動も含めて振り返り、運動量を確かめてみましょう。 また、健康のための休養や睡眠の意義ととり方を学び、自分の改善点を確認してみましょう。</p>
			<p>○休養は健康の保持増進にとって欠かせない要素であり、疲労回復には、積極的休養の導入や、快適な睡眠の確保のための規則正しい生活習慣の確立、快眠のための工夫などが大切である。</p>	
9月	2	1-7 食事と健康	<p>○食事を通して体に取り入れる栄養素は、成長期の発育・発達や健康の保持増進に欠かせないものであり、その量は個人によって異なる。エネルギーや栄養素のとりすぎや不足は、さまざまな健康問題につながる。</p>	<p>高校生は食生活が乱れがちです。栄養素やエネルギーのとり方、食事のとり方を学ぶとともに、自己の食生活を見つめ直してみましょう。</p>
			<p>○バランスのよい食生活のために、多様な食品を組みあわせるとともに、朝食を必ずとるなど、食生活のリズムづくりなどが大切である。</p>	
9月	2	1-8 休養・睡眠と健康	<p>○運動や勉強、仕事などで体や脳が疲れると、私たちはどうなるでしょうか。まず、免疫の働きが弱まります。判断力が鈍って事故を招いたりするなどして、健康を損ねることにもなります。適度な休養によって疲労を取り除くことが重要です。</p>	<p>「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。」 2つのことを理解する。</p>
			<p>○睡眠の役割には、脳や体を休ませて疲労から回復させること、発育・発達を促すなどがあります。健康の保持増進にも重要な働きをしています。睡眠の問題は死亡のリスクに影響を及ぼすほど重大なものなのです。</p>	

10 月	2	1-9 喫煙と健康	<p>○喫煙の害は年齢が若ければ若くなるほど大きくなる。また、個人の健康はもとより、受動喫煙によって周囲の人々や胎児にも悪影響を及ぼす。さらに、喫煙は習慣化すると、その依存性からやめることが難しくなる。</p>	<p>喫煙による健康影響を理解したうえで、たばこの広告について分析的に考え、正しい意思決定、行動選択やついて考えてみましょう。</p>
			<p>○喫煙についての対策は、全世界で進められており、とくに日本では健康増進法の制定によって公共の場での禁煙や分煙が進められている。</p>	
	1	1-10 飲酒と健康	<p>○飲酒による健康への影響は、飲酒してすぐにあられるものと長期的に過度の飲酒を続けることによって起こるものがある。</p>	<p>アルコールは依存性のある薬物であることを認識しましょう。飲酒による健康被害や社会問題も起きています。このような状況を防ぐための対策を具体的に学びましょう。</p>
			<p>○飲酒の開始要因には、個人的な要因と人間関係や環境などといった社会的な要因があり、飲酒による健康被害を防ぐために国内外で、法的整備も含めたさまざまな対策がおこなわれている。</p>	
	1	1-11 薬物乱用と健康	<p>○薬物乱用は、脳に直接働きかけ、人格を破壊するなど、心身の健康、社会の安全などに対して重大な影響を及ぼすため決しておこなってはならない。</p>	<p>薬物乱用の健康への影響、開始の要因と防止するための対策について学び、社会から薬物乱用をなくすためにはどうすればよいか、考えてみましょう。</p>
			<p>○薬物乱用の背景には自分の体を大切にする気持ちや社会の規範を守る意識の低下、薬物を手に入れやすい環境などがあり、防止するには、個人への働きかけと社会環境への働きかけが必要である。</p>	

11月	2	1-12 精神疾患の特徴	<p>○精神が健康な状態では、これらの機能が良好に働いていますが、精神疾患では、これらの精神機能が損なわれるために、学習や就労、対人関係などの日常生活にも支障をきたすことがあります。</p> <p>○精神疾患でも早い時期に気がついて適切な対処ができるほど、良好な回復につながります。日常との違いに気づき、早期段階で対処することは、すみやかな回復のためにも重要です。</p> <p>○精神疾患は誰もがかかる可能性があること、そして精神疾患の要因が理解できたところで、ここからは精神保健の課題について学んでいきましょう</p>	<p>「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。」</p> <p>「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。」</p> <p>この2つのことを理解する。</p>
	1	1-13 精神疾患の予防	<p>○精神疾患の予防には、脳の働きを基盤とする精神機能を良好に保つことが大切であるということです。そのため、適切な運動、バランスのよい食事や休養・睡眠について調和のとれた生活を心がけることが予防にとっても重要です。</p> <p>○早期発見と適切な対応が大事で、1人ひとりが基本的な正しい知識をもつこと、誰でもかかる可能性があるという認識をもつこと、適切な対応をとれることが、その後の回復にとって非常に重要なことなのです。</p>	<p>「精神疾患を予防する方法について説明できる。」</p> <p>「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。」</p> <p>この2つのことを理解できているか確認する。</p>
12月	2	1-14 精神疾患からの回復	<p>○精神疾患の症状に早くに気がつき、早期に専門家の治療につながることは良好な回復に役立ちます。自分の状態に対してどのような治療がおこなわれるのかをきちんと把握し、良好な回復に向け、またできる限り再発を防ぐよう治療を継続することが大切です。</p> <p>○精神疾患を抱える人が地域の一員として、安心して自分らしい暮らしをすることができるよう、医療、障害福祉・介護、住まい、社会参加(就労)、地域の助けあい、教育が包括的に確保されたシステムのことを指します。</p>	<p>「精神疾患の治療について例をあげて説明できる。」</p> <p>「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。」この2つのことを理解する。</p>
1月	2	1-15 現代の感染症	<p>○細菌やウイルス、真菌、原虫などのなかでも人や動物に病気を起こすものを病原体といいます。人や動物などから人の体内に入り体内で増殖することを感染といい、それによって起こる疾患を感染症といいます。</p> <p>○薬剤耐性菌・薬剤耐性ウイルスが出現したことで、効果のある薬剤が少なく治療に時間がかかったり、感染対策ができず病院内や家庭内で感染が広がったりする恐れもあります。常に、新興・再興感染症に備え、早期に発見して情報を発信し、速やかに対処をすることが重要なのです。</p>	<p>「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。」</p> <p>「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。」</p> <p>この2つのことを理解する。</p>
	2	1-16 感染症の予防	<p>○感染症を予防するためには、その原因であるウイルスや細菌などの感染源をなくすこと、病原体が感染経路を介して体のなかに入らないようにすること、病原体が感受性者の体内で増えないようにすること、という3つの原則を元に考えることができます。</p> <p>○国やWHOなどの公的な機関から発表されている信頼性の高い情報源から多くの情報を収集し、それらを比較・分析するなどして情報を見極めることが必要です。</p> <p>自らが誤った情報を発信・拡散することなどがなく、私たち1人ひとりに、正しい知識にもとづいた冷静な対応が求められるのです</p>	<p>「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。」</p> <p>「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。」</p> <p>2つのことを理解する。</p>

2月	2	1-17性感染症・エイズその予防	<p>○性感染症とは、おもに性行為を通じて感染する感染症のことで。感染は多くの場合、感染者の性器からの分泌物に含まれた病原体が、性行為の際に相手の粘膜や傷口から侵入することによって起こります。</p> <p>○感染症予防対策で学んだように、性感染症も病原体が体のなかに侵入してこなければ、病気にかかることはありません。性感染症は、性行為を通じて病原体が体のなかに入ってくるので、性行為をおこなわなければ、性感染症にかかることはまずありません。</p>	<p>「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。」</p> <p>「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。」</p> <p>2つのことを理解する。</p>
	2	1-18健康に関する意志決定・行動選択	<p>○意思決定とは、何をするか、何をしないのか、どのようにするかといった意思を自分で決めることです。行動選択は、意思決定にしたがい、さまざまな選択肢から具体的な行動を選び実行することをいいます。</p> <p>○ここまで、健康のためには適切な意思決定・行動選択が必要であること、そこにはさまざまな要因からの影響があり、適切におこなうことはときとして難しいということを学んできました。健康にとってよりよく、適切な意思決定・行動選択をおこなうためには、どのようなことが重要であるのかについて考えていきましょう。</p>	<p>「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。」</p> <p>「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。」</p> <p>2つのことを理解する。</p>
3月	2	1-19健康に関する環境づくり	<p>○健康のためには、個人の意思決定・行動選択が重要です。しかし、たとえば空気や水がひどく汚染されていたら、どのような行動をとっても健康状態を維持するのは難しいでしょう。このように自然環境は、健康の保持増進を支える上での前提といえます。</p> <p>○ヘルスプロモーションとは、人々が健康に生活できるように、国や自治体、学校や職場、地域の自治会やボランティア団体など、さまざまな組織がどう活動すべきかを示す考え方です。</p>	<p>「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。」</p> <p>「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。」</p> <p>この2つのことを理解する。</p>

2年次(前半):3単元 生涯を通じる健康

(3単元のねらい)

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およびわが国の保健・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。

配当時間	学習項目	主な学習内容	学習の要点	
4月	1	3-1 ライフステージと健康	<p>○私たちは人生を乳児期, 学童期, 思春期, 青年期, 中年期, 高年期に分けられておりライフステージに応じた健康課題を理解する。</p> <p>○ライフステージの社会からの支援(医療の確保・介護保険法)を理解し活用する能力を高める。</p>	年齢の加齢とともに病気にかかる可能性があること。若年層であっても精神疾患に罹患する可能性が高いことを理解しましょう。
		3-2 思春期と健康	<p>○中高校生の時期は, 性機能が大人へと成熟するための大切な時期である。とくに女性は, 性周期が不規則になりやすく, この時期に性機能の発達を妨げるような行動は避けるべきである。</p> <p>○思春期は, 精神的に不安定になりやすい時期であり, 不安や悩みに対しては, 自分の置かれている状況を見つめ直し, 解決のため, いまできることは何かを考えていくことが大切である。</p>	
5月	2	3-3 性意識と性行動の選択	<p>○思春期の性に対する関心や欲求の高まりには個人差や男女差があり, これの不理解はさまざまな誤解やトラブルの原因となる。</p> <p>○性に関する情報のなかには正しくないものもあり, 適切な判断が重要である。また, 性に関する意志決定・行動選択は, 自分や相手の人生に大きな影響を及ぼすことから, 責任の自覚が求められる。</p>	自分自身が選択する性行動は, 自分だけの問題ではなく, 相手の健康や人生についても考えることが大切なのだと理解しましょう。
		3-4 妊娠・出産と健康	<p>○卵子が受精してから出産までの間, 母体の心身の健康状態が胎児の健康にそのまま影響するため, 妊娠中の健康管理が重要である。</p> <p>○妊娠・出産は女性にとって負担が大きいため, 周囲の人々の支援が大切である。母子の健康管理に関する公的サービスには, 健康診査や母子健康手帳の交付など, さまざまなものがある。</p>	
6月	2	3-5 避妊法と人工妊娠中絶	<p>○「家族計画」は, 母体の健康状態や家庭の経済状況など, さまざまな問題を考慮し, 子どもの人数や産む時期・間隔を考えることである。</p> <p>○避妊法にはさまざまな方法があり, 安全で確実な方法を選択する必要がある。人工妊娠中絶は新しい命の芽を摘むことであり, 女性の心身に大きな負担となるため, 妊娠を望まないときは確実に避妊しなければならない。</p>	性交をすれば, 妊娠する可能性があるということ, 望まない妊娠は絶対に避けなければならないこと, そしてその具体的方法をしっかりと学びましょう。

7 月	2	3-6 結婚生活と健康	<p>○結婚には、心身の発達と健康が不可欠である。また、健康な結婚生活の条件には、経済面・精神面の発達・性機能の成熟などがあり、あわせてパートナー間の良好な人間関係が大切である。</p> <p>○結婚生活は家族の健康づくりの基盤となる家庭を築く営みであり、家族の健康への責任がともなう。</p>	<p>家族は社会の最小単位であり、また、個人の健康の保持増進に直接関係します。そのような家族を築く出発点が結婚であるということをしっかりと理解しましょう。</p>
	2	3-7 中高年期と健康	<p>○老化は衰えるばかりでなく、加齢とともに向上する能力もあり、これらには個人差がある。中高年期の健康は若いころからの生活習慣に大きく左右されることから、若いころからの自己管理が重要である。</p> <p>○高齢化社会に対応して、保健・医療・福祉の連携が進められている。また、要介護となった場合、早い時期からリハビリテーションを活用することが重要である。さらに、バリアフリーなどに配慮した環境づくりも進んでいる。</p>	<p>加齢にともなう心身の変化を、形態面と機能面の両方から理解しましょう。また、若いころからの健康管理の要点を理解し、日常生活に生かせるようにしましょう。</p>

9月	2	3-8 働くことと健康	<p>○働くことは、自分や家族の生活を経済的に支えることにとどまらず、自分自身の可能性や人間関係を広げ生きがいや自己実現といった健康にもつながる。</p> <p>○多くの産業で機械化・自動化が進み、肉体労働に携わる事なく少なくなった。代わりに増えたのはデスクワークなどの頭脳労働。多くの職場で感情のコントロールが必要となっています。</p>	健康問題の変化として長時間の過重な労働により、過労死や過労自殺にいたるひともいて大きな問題となっている事を理解しましょう。
10月	2	3-9 労働災害と健康	<p>○労働災害の理解と安全確保による事故防止に努め、適正な作業環境の確保が求められます。</p> <p>○職場では健康問題を早期に発見し適切な健康管理を行うため、全ての労働者を対象として定期的に健康診断が実施されている。</p>	医療機関の選択や適切な医療サービスの受け方について、実生活と重ねあわせながら具体的に学んでいきましょう。
		3-10 健康的な職業生活	<p>○わが国には疾病の予防、健康の保持増進をはかるためのさまざまなしくみがあり、保健行政により組織的にその活動が展開されている。</p> <p>○職場全体で心と体の両面から総合的に健康づくりを進める「心と体の健康づくり(トータルヘルスプロモーション)」が展開されています。</p>	職場が休暇を取りやすい体制づくりや配慮をするとともに余暇を積極的に活用することが明日への糧となり生きがいにも繋がります。

2年次(後半):4単元「健康を支える環境づくり」

(4単元のねらい)

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。

配当時間	学習項目	主な学習内容	学習の要点	
11月	1	4-1 大気汚染と健康	<p>○かつては、化石燃料の大量消費により、汚染物質が大量に排出されて重大な健康被害をもたらしたが、現在では、自動車の排出ガスによる大気汚染が大都市を中心に問題となっている。</p> <p>○大気にかかわる環境問題は限られた地域だけではなく、地球温暖化、オゾン層破壊、酸性雨といった地球規模の問題がある。</p>	健康被害に苦しむ人々や住民運動が、法律の整備や企業の設備改善に結びついたことをふまえ、私たち自身が大気汚染や健康被害に対する意識を高くもつことが、大気汚染の改善に結びつくことを学びましょう。
	1	4-2 水質汚濁・土壌汚染と健康	<p>○水質汚濁の原因には、工場排水によりもたらされるものと、私たちの生活により生じる生活排水が原因となっているものがある。</p> <p>○土壌汚染は直接人体に影響を及ぼすだけでなく、農作物や食品を通して人体に被害をもたらす。また、ごみ処理施設などから排出された物質が周辺の土壌を汚染する例も見られ、社会問題となっている。</p>	水質汚濁の典型である水俣病や土壌汚染の典型であるイタイイタイ病などの例をもとに、環境問題への関心と意識を高めましょう。

12月	2	4-3 環境と健康に関わる対策	<p>○環境汚染は、大気、水、土壌が関連して発生する。環境汚染を防ぐには、法律にもとづき、汚染物質を出さない、出してしまう場合は排出基準をこえないようにする、適切な処理を施してから排出することが基本となる。</p>	<p>環境汚染は「加害者は企業、被害者は住民」という構図から、「私たちが加害者でもあり、被害者でもある」という構図に変化してきています。環境汚染を防ぐためには、私たち自身の取り組みが欠かせないことを学びましょう。</p>
			<p>○環境汚染は、個人の生活そのものの見直しも必要となっている。</p> <p>○産業廃棄物は適切な処理方法が義務づけられているが、不適切な処理や不法投棄などが問題となっている。</p>	
1月	1	4-4 ごみの処理と上下水道の整備	<p>○ごみの排出量そのものを減らすことはもとより、再資源化や再利用等を進め、環境負荷を減らした「循環型社会」の実現のために、社会のしくみや個人のライフスタイルを見直す必要がある。</p>	<p>循環型社会の実現のための取り組みとは、具体的にどのようなものがあるか、また、安全で質のよい水を確保するためのしくみとは、具体的にどのようなものか学んでいきましょう。</p>
			<p>○上下水道の整備、ごみやし尿処理などの環境衛生活動は、自然や社会生活における環境と健康を守るためにおこなわれている。</p>	
1月	1	4-5 食品の安全性	<p>○食品の安全は、生産から販売にいたる各段階において適切な対策が必要であり、行政は、法律にもとづき、さまざまな活動をおこなっている。</p>	<p>食品の安全性の確保のための法律や制度などを具体的に学びましょう。また、個人としてはどのような点に注意して食品を購入すればよいのか、また、保存すればよいのかなどを考えてみましょう。</p>
			<p>○食品の製造・加工段階を担う企業では、HACCP方式という食品衛生管理の方式を導入している。</p> <p>○食品の安全性を確保するには、消費者の安全な食品の選択、適切な保存や調理が必要で、これが行政側の法的・制度的整備を促す。</p>	
1月	1	4-6 食品衛生に関わる活動	<p>○機械化によるデスクワークの増加や情報通信技術の発展などによる作業形態や作業環境の変化・多様化は、深刻な健康問題を発生させている。</p>	<p>働くことによって起こるけがや病気があること、労働の場面では常に考慮する必要があることを、アルバイトや身近な家族の職場などをイメージしながら、自分自身の問題として理解しましょう。</p>
			<p>○労働災害とは働くことが原因で起こるけがや病気の中で、発生の背景には不適切な作業形態と作業環境があり、これらの改善が防止対策となる。</p> <p>○労働災害を防ぐためには、安全管理と健康管理体制を整備することが重要であり、それらは法律で義務づけられている。</p>	
2月	2	4-7 保健サービスとその活用	<p>○わが国には疾病の予防、健康の保持増進をはかるためのさまざまなしくみがあり、保健行政により組織的にその活動が展開されている。</p>	<p>健康づくりに積極的に取り組む企業が増加している背景とは何か、また、なぜ日本では休暇の取得率が低いのか、余暇を確保し、有効活用するためにはどのような工夫が必要なのかなどを考えてみましょう。</p>
			<p>○保健所と市町村から、さまざまな保健サービスが提供されており、これらの保健サービスの情報を活用して、自らの健康の保持増進に役立てることが大切である。</p>	
2月	1	4-8 医療サービスとその活用	<p>○医療機関には医療関係者が従事している。これらの医療に対して支払われる費用を医療費といい、医療保険のしくみにより一部の負担で必要な医療を受けることができる。</p>	<p>健康にかかわる環境づくりのなかで扱ったヘルスプロモーションの考え方を復習しながら、ここではさらに広い視野をもち、自分自身とのかかわりを含めて学習しましょう。</p>
			<p>○医療機関には病院や診療所があり、健康状態において選択する必要がある。効果的な医療サービスを受けるためには自己の健康状態や問題、どんな治療をするのか理解し、医療関係者に伝える必要がある。</p>	

3 月	1	4-9 医薬品とその活用	<p>○医薬品には医療用と一般用があり、承認制度により有効性や安全性が審査され、販売においても規制がある。</p> <p>○医薬品を使用する際は、その特性を理解したうえで、注意事項を守り、正しく使用する必要がある。また、医薬品の副作用には、予期できるものと予期することができないものがある。大きな被害を薬害と呼ぶ。</p>	<p>医薬品の安全性を高めるためには、医薬品を取り巻く行政、企業、医療関係者や消費者が、それぞれの役割と責任を果たすことが重要であることを学びましょう。</p>
	1	4-10 さまざまな保健活動や対策	<p>○日本赤十字社やNGOなどの民間機関がさまざまな活動をおこなっている。また、世界規模の健康問題に対してはWHOなどの国際機関が、連携・協力しあいながら対応している。</p> <p>○わが国や世界では、健康づくりや健康課題に対応して各種の保健活動や対策がおこなわれており、とくにわが国ではヘルスプロモーションの理念にもとづいた取り組みが重視されている。</p>	<p>健康にかかわる環境づくりのなかで扱ったヘルスプロモーションの考え方を復習しながら、ここではさらに広い視野をもち、自分自身とのかかわりを含めて学習しましょう。</p>
	1	4-11 健康に関する環境づくりと社会参加	<p>○ヘルスプロモーションの考え方では、環境づくりを行政や専門家に任せず、一般の人々がかかわって進めるべきである。</p> <p>○エンパワメントは個人だけではなく、組織や集団が力をつけ能力を高めていく意味で用いられます。</p>	<p>環境上の健康問題や社会的な活動になるのはヘルスリテラシーと呼ばれる能力です。必要と思われる能力を自分から他者に発信したりする能力が求められます。</p>