

令和7年度 学習指導計画

教科	保健体育	科目	体育	単位数	2単位
学科・類型		普通科Ⅱ類・Ⅰ類		学年	第1学年
使用教科書					
使用副教材等					

【学習の到達目標】

学習の到達目標	<p>1. 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。</p> <p>2. 各種の運動の合理的な実践を通して、運動技能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とともに、体の調子を整え、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。</p>
---------	---

【学習指導計画及び評価方法等】

	学習内容	学習のねらい・指導上の工夫点・留意点
1 学 期	<p>①新体力診断テスト</p> <p>②身体づくり運動</p> <p>③集団行動</p>	<p>①自身の成長を記録し、自身の変化に気づかせる。測定を通じて協力し合い仲間との関係を築く。</p> <p>②健康で活動的な身体を獲得するための基礎体力向上トレーニングを実施する。</p> <p>③集団行動の基本を身につけ、集団意識・他者理解を深める</p>
2 学 期	<p>①体育理論</p> <p>②球技Ⅱ・ⅢⅣ バドミントン サッカー バスケットボール ソフトバレーボール 卓球</p>	<p>①自己の体力について振り返り分析する。「ニュースポーツ」についてグループワークを行い、スポーツへの理解を深める。</p> <p>②各競技特性を理解し技能の向上と協調性を育む。個人技術の習得と対戦型スポーツとしての楽しさを味わえるよう工夫する。</p>
3 学 期	<p>①持久走</p>	<p>①生涯を通じた健康的な身体作りを目指して、基礎体力・持久力を養う。3分間走・12分走・20分走など様々なパターンで走ることで持久力と粘り強さ・忍耐力など精神面の成長も育む。</p>

令和7年度 学習指導計画

教科	保健体育	科目	保健	単位数	1 単位
学科・類型		普通科Ⅱ類・Ⅰ類		学年	第1 学年
使用教科書		大修館書店 現代保健体育			
使用副教材等					

【学習の到達目標】

学習の到達目標	<p>1. 心と体を一体にしてとらえ、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にを図り、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる。</p> <p>2. 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管理し、改善していく資質や能力を育てる。</p>
---------	--

【学習指導計画及び評価方法等】

	学習内容	学習のねらい・指導上の工夫点・留意点
1 学 期	<p>1 単元 現代社会と健康</p> <p>01 健康の考え方となりたち</p> <p>02 私たちの健康のすがた</p> <p>03 生活習慣病の予防と回復</p> <p>04 がんの原因と予防</p> <p>05 がんの治療と回復</p> <p>06 運動と健康</p> <p>07 食事と健康</p> <p>08 休養・睡眠と健康</p> <p>09 喫煙と健康</p> <p>10 飲酒と健康</p> <p>11 薬物乱用と健康</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・保健に対する興味・関心を持つ。(教員は生徒の様子、クラスの雰囲気を観察する。また、成績について説明する。) ・世界の諸国とわが国の健康水準を知り、健康問題の変化について考える。 ・WHO が定義する健康について学び、自身にとっての「健康とは」何か考える。 ・健康からみた運動の意義について理解し、生涯スポーツの重要性・多様性について考える。 ・生活環境の変化による疲労の質について学び、よりよい休養・睡眠のあり方について理解する。 ・喫煙が世界的な健康問題となっていることを知り、喫煙が与える健康への悪影響について考える。 ・飲酒の短期的・長期的影響について理解する。 (薬物乱用防止講演で学習する) ・健康づくりを支える自然環境・社会環境について学び、環境づくりへの主体的な参加について考える。 ・現在わが国で問題となっている多くの疾病には生活習慣が大きく影響していることを知り、自分自身の生活習慣を振り返り、今後の人生について考える。 ・健康的な食生活習慣について学び、個人に合わせた食事について考えられる力を身につける。
2 学 期	<p>12 精神疾患の特徴</p> <p>13 精神疾患の予防</p> <p>14 精神疾患からの禍福</p> <p>15 現代の感染症</p> <p>16 感染症の予防</p> <p>17 性感染症・エイズとその予防</p> <p>18 健康に関する意志決定行動選択</p> <p>19 健康に関する環境づくり</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・新興感染症や再興感染症について知り、背景にある自然環境や社会環境の変化について理解する。 ・感染症予防の三原則について理解する。 ・性感染症およびエイズに関する基本的知識を学び、予防対策を個人および社会の両面から理解する。 ・脳の働きと欲求について理解する。 ・ストレスの科学的なメカニズムについて理解し、心と身体は密接に関わりあっていることを知る。 ・健康的な意志決定・行動選択することができる力を身につける。
3 学 期	<p>2 単元 安全な社会生活</p> <p>01 事故の現状と発生要因</p> <p>02 安全な社会の形成</p> <p>03 交通における安全</p> <p>04 応急手当の意義とその基本</p> <p>05 日常的な応急手当</p> <p>06 心肺蘇生法</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自分自身が加害者にも、被害者にもならないために交通事故の要因について、交通社会の現状について理解する。 ・身近な設備から、交通社会における法的な整備や対策について知る。 ・応急手当の意義とその基本的な知識を身につける。 ・心肺蘇生の手順を実践し、人を助ける力をつける。 ・日常的な応急手当について学ぶ。(止血法や熱中症について)

