

体育

科・学年	全科 1年	単位数	2	教科書・教材	現代高等保健体育改訂版（大修館書店）
------	-------	-----	---	--------	--------------------

1. 学習の目標

- ①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む。
- ②健康の保持増進のための実践力を育む。
- ③体力の向上

2. 学習の内容

学習内容	主な学習活動
①体づくり運動	・年間7時間以上の基礎体力向上を目指し、体力作りを重点に行う。
②体育理論	・年間を通して6時間体育を理論的に座学として行う。
③球技選択Ⅰ～Ⅲ	・球技選択として「ベースボール型」「ネット型」「ゴール型」から3種目を選択して行う。
④陸上競技（長距離走）	・男子は3,000m、女子は2,000mの長距離走を行う。

3. 担当者からのメッセージ

・生涯スポーツの観点から、健康保持増進や生きがいを見つけるなど、自ら運動・スポーツを取り入れたライフスタイルの構築を目指してもらいたい。そのための基礎技術・能力の習得や知識を身につけるための授業を実践しています。

体育

科・学年	全科 2年	単位数	2	教科書・教材	現代高等保健体育改訂版（大修館書店）
------	-------	-----	---	--------	--------------------

1. 学習の目標

- ①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む。
- ②健康の保持増進のための実践力を育む。
- ③体力の向上

2. 学習の内容

学習内容	主な学習活動
①体づくり運動	・年間7時間以上の基礎体力向上を目指し、体力作りを重点に行う。
②体育理論	・年間を通して6時間体育を理論的に座学として行う。
③球技選択Ⅰ～Ⅲ	・球技選択として「ベースボール型」「ネット型」「ゴール型」から3種目を選択して行う。
④陸上競技（長距離走）	・男子は3,000m、女子は2,000mの長距離走を行う。

3. 担当者からのメッセージ

・生涯スポーツの観点から、健康保持増進や生きがいを見つけるなど、自ら運動・スポーツを取り入れたライフスタイルの構築を目指してもらいたい。そのための基礎技術・能力の習得や知識を身につけるための授業を実践しています。

体育

科・学年	全科 3年	単位数	3	教科書・教材	現代高等保健体育改訂版（大修館書店）
------	-------	-----	---	--------	--------------------

1. 学習の目標

- ①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む。
- ②健康の保持増進のための実践力を育む。
- ③体力の向上

2. 学習の内容

学習内容	主な学習活動
①体づくり運動	・年間10時間以上の基礎体力向上を目指し、体力作りを重点に行う。
②体育理論	・年間を通して6時間体育を理論的に座学として行う。
③球技選択 I～IV	・球技選択として「ベースボール型」「ネット型」「ゴール型」から4種目を選択して行う。
④陸上競技（長距離走）	・男子は3,000m、女子は2,000mの長距離走を行う。

3. 担当者からのメッセージ

・生涯スポーツの観点から、健康保持増進や生きがいを見つけるなど、自ら運動・スポーツを取り入れたライフスタイルの構築を目指してもらいたい。そのための基礎技術・能力の習得や知識を身につけるための授業を実践しています。

保健

科・学年	全科 1年	単位数	1	教科書・教材	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）
------	-------	-----	---	--------	---

1. 学習の目標

個人及び社会生活における健康・安全管理について理解を深めるようにし、生涯を通じて健康を適切に管理し改善していく資質や能力を育む。

2. 学習の内容

学習内容	主な学習活動
①現代社会と健康 <ul style="list-style-type: none"> ・私たちの健康の姿 ・健康のとらえ方 ・健康と意思決定、行動選択 ・応急手当の意義とその基本 ・心肺蘇生法 ・日常的な応急手当 ・生活習慣病とその予防 ・食事、運動、休養、睡眠と健康 ・飲酒、喫煙、薬物と健康 ・感染症と健康 ・欲求と適応機制 ・ストレスと健康 ・交通事故の現状と交通社会 	健康問題や社会の変化とともに、健康のとらえ方や健康問題への対策のあり方も変化してきました。 ここでは、健康の考え方の変化について学ぶとともに、生活習慣病や感染症、さらに薬物乱用、心の問題、交通安全など、現代の健康問題とその対策について学習します。 また、長期休暇を前にして、応急手当や心肺蘇生法を実習を交えて学び実践できる資質や能力を身につけます。

3. 担当者からのメッセージ

・日本の平均寿命は世界のトップレベルです。このような長寿国で生活をする上で、生涯健康で生きがいのある生活を営むことができるように、生活習慣や健康への意識が高まれば良いと思います。

 また、応急手当や心肺蘇生法を学習することで、救える命を救うことができる人が一人でも多くなることを願います。

保健

科・学年	全科 2年	単位数	1	教科書・教材	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）
------	-------	-----	---	--------	---

1. 学習の目標

個人及び社会生活における健康・安全管理について理解を深めるようにし、生涯を通じて健康を適切に管理し改善していく資質や能力を育む。

2. 学習の内容

学習内容	主な学習活動
①生涯を通じる健康 ・ 思春期の健康 ・ 性意識、性行動の選択 ・ 結婚、妊娠、出産と健康 ・ 家族計画と人工妊娠中絶 ・ 加齢、高齢者のための取組 ・ 保健、医療制度 ・ 医薬品と健康	①生涯を通じる健康 私たちの心と体は年齢とともに変化しています。また、健康のために私たちや社会がすべきことも、それに伴って変化します。 ここでは、思春期から中高年期までの健康に関わる事柄について学び、私たちの健康を支えている保健・医療のしくみや活用の仕方を学習します。
②社会生活と健康 ・ 大気、水質、土壌汚染と健康 ・ 環境汚染と対策 ・ 食品と環境 ・ 働くことと労働災害 ・ 健康的な職業生活	②社会生活と健康 私たちが健康に生きていく上では、私たちを取り巻く自然環境やそれを良好に維持する仕組み、また、社会の制度や活動などが密接に関わっています。 ここでは、健康に関する環境、食品の問題や働くことと健康の関係などについて学習します。

3. 担当者からのメッセージ

・日本の平均寿命は世界のトップレベルです。このような長寿国で生活をする上で、生涯健康で生きがいのある生活を営むことができるように、生活習慣や健康への意識が高まれば良いと思います。