

【6】保健体育 の学習について

1 必修・自由選択科目について

- (1) 「体育(M・N・P・Q)」、「保健(α ・ β)」は、すべて必修科目です。
- (2) 在学中に「体育」7単位、「保健」2単位の、計9単位を履修してください。

2 履修上の注意点

参加できない種目については、担当の教員と必ず事前に相談してください。

3 各科目の履修順序

- (1) 1年次に「体育M」を、2年次に「体育N」を履修することが望ましい。
- (2) 「体育P」は、2年次に、「体育Q」は、3年次に履修してください。
- (3) 1年次に「保健 α 」を、2年次に「保健 β 」を履修することが望ましい。

4 履修モデル (○必修 ●選択必修 ・自由選択)

1年次	2年次		3年次	合計単位
体育M(2単位)	体育N(1単位)	体育P(2単位)	体育Q(2単位)	7単位
保健 α (1単位)	保健 β (1単位)			2単位

5 教科目標、履修について

(1) 教科目標

「体育M、N、P、Q」について

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、計画的な実践を通して、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が育つ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身につける。

「保健 α ・ β 」について

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、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。

(2) 評価観点及びその趣旨、方法

ア 観点及び趣旨

関心・意欲・態度	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとする。また、個人生活及び社会生活における健康・安全について関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとする。
思考・判断	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や健康の保持及び体力を高めるための運動の計画を工夫している。また、個人生活及び社会生活における健康・安全について、課題の解決を目指して考え、判断し、それらを表している。
運動の技能	運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じた段階的な技能を身に付けている。
知識・理解	運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項及び生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための理論について理解している。また、個人生活及び社会生活における健康・安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。

イ 評価の方法

「体育M、N、P、Q」について

- ・上記の観点及び趣旨に基づき、各種目の評価を行う。
- ・出席状況
- ・学習態度(実技を主とするため、意欲的に参加してください。)
- ・各単元毎のスキルテストに、積極的に取り組んでください。

(3) 実技・実習等

それぞれの種目や単元に、意欲的に参加してください。

(4) 留意事項

- ・盗難防止のため貴重品は各自で責任をもって管理してください。
- ・外履き運動靴は特に指定はありませんが、運動に適したシューズを使用してください。
- ・体操服・体育館履きは、指定されたジャージ・シューズを着用してください。
- ・授業内での分からないことは、担当の教員と必ず事前に相談してください。

教科 保健体育

科 目 名		体育 M	単位数	2	履修区分	必履修科目
対象の部		午前 午後 夜間	使用教科書	現代高等保健体育（大修館）		
			使用教材	本校作成教材		
履修の条件		特になし	教材費等			
特 色	① 体の調子を整え、体力の向上を図ります。 ② 公正、協力、責任などの態度を養います。					
主 な 学 習 内 容	① 体づくり運動（体力を高める運動） ② 器械運動（マット、鉄棒、跳び箱） ③ 陸上競技（短距離走、長距離走） ④ 水泳（クロール、平泳ぎ、救助法） ⑤ 球技（バスケットボール、サッカー、バレーボール、卓球、バドミントン、ソフトボール） ⑥ 武道（剣道、柔道） ⑦ ダンス（現代的なリズムのダンス） ⑧ 体育理論（スポーツの文化的特徴、スポーツの学び方、豊かなスポーツライフの設計）					
備 考	盗難防止のため貴重品は各自で責任をもって管理してください。					

科 目 名		体育 N	単位数	1	履修区分	必履修科目
対象の部	午前 午後 夜間		使用教科書	現代高等保健体育（大修館）		
			使用教材	本校作成教材		
履修の条件	特になし		教材費等			
特 色	① 「体ほぐしの運動」を行います。 ② いろいろな運動や律動的な行動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わいます。 ③ 運動を通して精神的なストレスの解消に役立たせ、心と体の安定を図ります。					
主 な 学 習 内 容	① 体の伸展、屈曲、回転、回旋、捻転 などの運動をゆっくりのびのびと、または、リズムカルに心が弾むように行う。 ② 走、跳、投などの全身運動を自分に適したペース、ゆったりした動きや気持ち、または、リズムカルに行う。 ③ 体育理論（スポーツの文化的特徴、スポーツの学び方、豊かなスポーツライフの設計）					
備 考	盗難防止のため貴重品は各自で責任をもって管理してください。					

教科 保健体育

科 目 名		体育 P	単位数	2	履修区分	必履修科目
対象の部		午前 午後 夜間	使用教科書		現代高等保健体育（大修館）	
			使用教材		本校作成教材	
履修の条件		特になし	教材費等			
特 色	① 体の調子を整え、体力の向上を図ります。 ② 公正、協力、責任などの態度を養います。					
主 な 学 習 内 容	① 体づくり運動（体力を高める運動） ② 器械運動（マット、鉄棒、跳び箱） ③ 陸上競技（短距離走、長距離走） ④ 水泳（クロール、平泳ぎ、救助法） ⑤ 球技（バスケットボール、サッカー、バレーボール、卓球、バドミントン、ソフトボール） ⑥ 武道（剣道、柔道） ⑦ ダンス（現代的なリズムのダンス） ⑧ 体育理論（スポーツの文化的特徴、スポーツの学び方、豊かなスポーツライフの設計）					
備 考	盗難防止のため貴重品は各自で責任をもって管理してください。					

科 目 名		体育 Q	単位数	2	履修区分	必履修科目
対象の部		午前 午後 夜間	使用教科書		現代高等保健体育（大修館）	
			使用教材		本校作成教材	
履修の条件		特になし	教材費等			
特 色	① 体の調子を整え、体力の向上を図ります。 ② 公正、協力、責任などの態度を養います。					
主 な 学 習 内 容	① 体づくり運動（体力を高める運動） ② 器械運動（マット、鉄棒、跳び箱） ③ 陸上競技（短距離走、長距離走） ④ 水泳（クロール、平泳ぎ、救助法） ⑤ 球技（バスケットボール、サッカー、バレーボール、卓球、バドミントン、ソフトボール） ⑥ 武道（剣道、柔道） ⑦ ダンス（現代的なリズムのダンス） ⑧ 体育理論（スポーツの文化的特徴、スポーツの学び方、豊かなスポーツライフの設計）					
備 考	盗難防止のため貴重品は各自で責任をもって管理してください。					

教科 保健体育

科 目 名		フットサル	単位数	2	履修区分	自由選択科目
対象の部		午後	使用教科書		現代高等保健体育（大修館）	
			使用教材		本校作成教材	
履修の条件		・卒業年次に履修してください。 ・20名以内（多数の場合は抽選を行います）	教材費等			
特 色	① 対人での攻防の中で手を用いなくてボールを運び、ゴールにシュートして得点をするこ ことを競うゴール型のゲームです。 ② 作戦をたて、ゲームができるようにします。 ③ チームの特長を把握し、目標設定と反省をチームで話し合えるようにします。					
主 な 学 習 内 容	① 個人的技能の習得。 ② パス、トラッピング、ドリブル、ヘディング、タックル、シュート、フェイント、 ゴールキーピング等の練習。 ③ 集団的技能の習得。 ④ 速攻、遅攻、マンツーマンディフェンス、ゾーンディフェンス、チームのシステ ム、ゴールキーパーとの連携など、集団の中での自己の役割を理解し実践する。 ⑤ 多種のニュースポーツも取り入れ、総合的な運動能力の向上を図る。					
備 考	盗難防止のため貴重品は各自で責任をもって管理してください。					

科 目 名		保健α	単位数	1	履修区分	必履修科目
対象の部		午前 午後 夜間	使用教科書		現代高等保健体育（大修館）	
			使用教材		保健学習ノート（大修館）	
履修の条件		特になし	教材費等			
特 色	① 視聴覚教材等を活用し、学習効果を高めます。 ② ロールプレイング（役割演技法）等の実習や、ディスカッション、実験等を多く取り入れます。 ③ 学習ノートを活用し、分かりやすく行います。					
主 な 学 習 内 容	1 現代社会と健康 ① 私たちの健康のすがた ⑨ 喫煙と健康 ⑰ ストレスへの対処 ② 健康のとらえ方 ⑩ 飲酒と健康 ⑱ 心の健康と自己実現 ③ 健康と意志決定・行動選択 ⑪ 薬物乱用と健康 ⑲ 交通事故の現状と要因 ④ 健康に関する環境づくり ⑫ 現代の感染症 ⑳ 交通社会における運転者の資質と責任 ⑤ 生活習慣病とその予防 ⑬ 感染症と予防 ㉑ 安全な交通社会づくり ⑥ 食事と健康 ⑭ 性感染症エイズとその予防 ㉒ 応急手当の意義とその基本 ⑦ 運動と健康 ⑮ 欲求と適応機制 ㉓ 心肺蘇生法 ⑧ 休養・睡眠と健康 ⑯ 心身の相関とストレス ㉔ 日常的な応急手当					
備 考						

教科 保健体育

科 目 名		保健 β	単位数	1	履修区分	必履修科目
対象の部		午前 午後 夜間	使用教科書		現代高等保健体育（大修館）	
			使用教材		保健学習ノート（大修館）	
履修の条件		特になし	教材費等			
特 色	① 視聴覚教材等を活用し、学習効果を高めます。 ② ロールプレイング（役割演技法）等の実習や、ディスカッション、実験等を多く取り入れます。 ③ 学習ノートを活用し、分かりやすく行います。					
主 な 学 習 内 容	2 生涯を通じる健康 ① 思春期と健康 ⑨ 医療制度とその活用 ④ 環境衛生活動のしくみと働き ② 性意識と性行動の選択 ⑩ 医薬品と健康 ⑤ 食品衛生活動のしくみと働き ③ 結婚生活と健康 ⑪ さまざまな保健活動や対策 ⑥ 食品と環境の保健と私たち ④ 妊娠・出産と健康 ⑦ 働くことと健康 ⑤ 家族計画と人工妊娠中絶 3 社会生活と健康 ⑧ 労働災害と健康 ⑥ 加齢と健康 ① 大気汚染と健康 ⑨ 健康的な職業生活 ⑦ 高齢者のための社会的取り組み ② 水質汚濁・土壌汚染と健康 ⑧ 保健制度とその活用 ③ 健康被害の防止と環境対策					
備 考						