

保健体育科

1. 基本的な考え方

- (1)低学年では、多様な運動経験により心身の調和的発達を促すことをねらいとする。できるだけ多くの運動種目を扱い、基本的なスキルの習得、ルールを理解をめざすとともに、簡易ルールによるゲームを取り入れ、それぞれの運動特性に即した楽しさに触れることができるように工夫する。
- (2)学年の進行に伴い、段階的に選択制を導入する。興味や適性に応じた運動種目を選び長い時間をかけて学習を深めることにより、高度な技能や戦術の習得をめざす。また、男女共習を取り入れ、男女がお互

いに尊重しあいながら運動やスポーツを共有することができる態度や能力を育成する。

- (3)運動やスポーツの価値を理解し、主体的に運動に親しむ態度を育成していく。運動やスポーツを生活の中に取り入れ、自ら計画的に実践していくことができる基礎を身につけさせることに重点をおいている。
- (4)生涯を通じて健康な生活を営むための知識、能力を育てる。健康に関連する知識を日常生活習慣に生かし、さらに、集団の健康に寄与することができる能力、態度を身に付けさせたい。

2. 保健科の内容

中学1年	心身の発達と心の健康	からだの発達と二次性徴 心の発達、こころの健康
中学2年	けがの防止	けがとその予防 交通事故の防止 けがの応急処置 ー心肺蘇生法実習ー
	健康と環境	環境と適応 生活に適した環境条件
中学3年	病気の子防	病気とその予防 ー感染症・エイズー 喫煙・飲酒・薬物乱用
	健康と生活	運動・食事・休養と健康 生活習慣病
高校1年	現代社会と健康	健康の考え方 生活行動と健康 精神の健康 応急処置
	環境と健康	環境汚染による健康被害の防止
高校2・3年	生涯を通じる健康	思春期の性 性機能の成熟 妊娠期・出産期・乳幼児期の健康 結婚と家族計画 加齢・リハビリテーション 健康的な職業生活
	集団の健康	感染症の予防 エイズの予防 生活習慣病の予防 がん・循環器病の予防 保健・医療の制度

3. 体育科の内容

学年	前期	後期
中学1年	徒手体操 器械運動 マット運動 跳び箱 鉄棒 バレーボール 水泳	陸上競技 短距離・リレー 走り幅跳び 走り高跳び 持久走 卓球 バドミントン サッカー バスケットボール
中学2年	柔道 ダンス 器械運動 マット運動 跳び箱 鉄棒・平均台 バレーボール 水泳	陸上競技 短距離・ハードル 走り幅跳び・三段跳び 走り高跳び・投てき 持久走 サッカー バスケットボール ソフトテニス
中学3年	柔道 ダンス 球技(選択) バレーボール サッカー バスケットボール 水泳	陸上競技(選択) 短距離・ハードル 走り幅跳び・三段跳び 走り高跳び・投てき 持久走 卓球 ソフトテニス バドミントン
高校1年	<p>領域内選択制(男女共修)(10月~12月)</p> <p>・陸上競技種目 ①走り高跳び ②投てき ③走り幅跳び・三段跳び ④短距離走・ハードル走 のうち2種目を選択し学習する。</p> <p>・スポーツ種目 ①卓球 ②ソフトテニス ③バドミントン ④ゲートボール のうち1種目を選択し学習する。</p> <p>球技種目(1~3月) 男子…持久走 サッカー バスケットボール ハンドボール 女子…持久走 バスケットボール ハンドボール</p>	
高校2・3年	<p>種目選択制(男女共修)</p> <p>①軟式野球 ②ソフトボール ③卓球 ④ソフトテニス ⑤硬式テニス ⑥バドミントン ⑦バレーボール ⑧バスケットボール ⑨ハンドボール ⑩サッカー ⑪水泳 ⑫柔道 ⑬ダンス ⑭ゲートボール</p> <p>の選択種目群から1年間に2年では4種目、 3年では3種目 を選び学習する。</p>	