

科目名	体育	国際科	1 年通年
講師	麦島 幸喜	実技	金曜 6 限
実務経験のある教員 等による指導		2 単位 36時間	全32回
科目概要	健康の考え方、健康を保持・増進するためには何が必要か。生活習慣病とは？脳はどのような働きをするのか？応急処置の理解。運動技能にはどのような違いがあるのか、技能を高めるためには、どのような工夫が必要か。スポーツの楽しみ方を学ぶ。		
到達目標	応急処置ができるようになる 運動技能・技術を高め、スポーツを楽しめるようになる チームで勝敗を競い、集団行動の中から、まとめ役となれるようなリーダーを目指す		
授業計画			
1	体力測定（前期）		
2	現代社会の健康	①健康の考え方と課題	
3	現代社会の健康	②健康水準と病気の傾向	
4	運動やスポーツの学習	①体幹（バランスボール、マット運動 等）	
5	運動やスポーツの学習	②体幹（バランスボール、マット運動 等）	
6	運動やスポーツの学習	③球技（卓球、ポートボール、ドッジボール 等）	
7	健康の増進と病気の予防	①生活習慣病とはどのような病気か	
8	健康の増進と病気の予防	②食事と健康	
9	健康の増進と病気の予防	③運動と健康	
10	健康の増進と病気の予防	④休養と睡眠	
11	健康の増進と病気の予防	⑤禁煙と飲食と健康	
12	健康の増進と病気の予防	⑥薬物乱用とその予防	
13	健康やスポーツの学習	④球技（卓球、ポートボール、ドッジボール 等）	
14	健康とスポーツの学習	⑤球技（卓球、ポートボール、ドッジボール 等）	
15	健康とスポーツの学習	⑥球技（卓球、ポートボール、ドッジボール 等）	
16	体力測定		
17	前期定期試験		
18	運動とスポーツの学習	⑦体幹（バランスボール、縄跳び 等）	
19	運動とスポーツの学習	⑧体幹（バランスボール、縄跳び 等）	
20	運動とスポーツの学習	⑨リズム体操	
21	精神の健康	①脳と神経の動き	
22	精神の健康	②欲求不満と適応機能	
23	精神と健康	③心身相関とストレス	
24	応急手当	①応急手当の理解	
25	応急手当	②心肺蘇生の実践	
26	応急手当	③日常的な応急手当	
27	運動やスポーツの学習	⑩球技（卓球、ポートボール、ドッジボール 等）	
28	運動やスポーツの学習	⑪長縄跳び	

29	運動やスポーツの学習	⑫長縄跳び
30	運動やスポーツの学習	⑬持久走（シャトルラン 等）
31	スポーツテスト	
32	後期定期試験	
	成績評価方法	<p>前期と後期の成績点数を平均した点数が学年の成績となる。</p> <p>成績評定は、出席10%+定期試験80%+取り組み・小テスト・課題提出10%=各学期成績100%(60%以上合格)</p> <p>※評価基準 S+:97-100 S:93-96 S-:90-92 A+:87-89 A:83-86 A-:80-82 B+:77-79 B:73-76 B-:70-72 C+:67-69 C:63-66 C-:60-62 D+:50-59 D:40-49 D-:30-39 E:0-29</p> <p>出席率が90%未満の場合には補講を行う。補講の出席をもって履修したと認める</p>
	教科書名	<p>プリント等</p> <p>『保健指導 お助けパワーポイントブック』（少年写真新聞社）</p> <p>『現代高等保健体育』（大修館）</p>