

科目名	単位数	指導学年・類・型	必修・選択
体 育 (男 子)	2	1 年 I・II 類	必 修
授業担当者	教科書名	副教材等	
*****	・現代保健体育 (大修館書店)	ステップアップ高校スポーツ (大修館書店)	

科目の到達目標
既習事項として、中学までにどのような学習をしているのかを把握し、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、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現及び自らの健康を適切に管理し、改善していくための資質や能力を養うことを目的とする。

評価の観点と方法について
方法については、各単元の種目毎のスキルテスト、平常点によるものが多い、しかし生徒にとって評価は自らの学習状況に気付き、自分を見つめ直すきっかけとなり、その後の学習や発達を促すという意義があるので、学習の結果に対して行うだけでなく、学習指導の過程における評価の工夫を進めていきたい。 知識・技能、思考・判断・表現、主体的に取り組む態度の3つの観点別評価があることを伝え、各学期に思考・判断・表現を問うレポート課題に取り組ませる。

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
一 学 期	4	集団行動 体づくり運動	集団行動の主な行動様式を身につける。 自己の体力や生活に応じて体の調子を整え、体力の向上を図ることをねらいとする。	集合隊形2列・4列横隊、2列・4列縦隊。 挨拶。 柔軟体操、運動からの補強トレーニング。 基礎体力、運動能力別に行う。	自己記録を向上する為の各種技能向上があるか。 記録の向上、競争の楽しさを味わうことができているか。 シュート・パス・ドリブルなどの安定したボール操作を身につけることができているか。 フェアなプレイを大切にし、安全に練習やゲームをすることができたか。
	5	新体力テスト	走・跳・投などの運動でより速く走る、より高く跳ぶ、より遠くへ投げることを主なねらいとする。	握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・持久走・50m走・立ち幅跳び・バドミントン投げを行う。	
	6	バスケットボール	バスケットボールの基礎・基本の技術を理解し、バスケットボールの楽しさを体験する。	・シュート・パス・ドリブル練習 ・ピボットの練習 ・フェイクの練習 ・2対1の速攻の練習 ・5対5のゲーム（リーグ戦形式）	
	7		個人技能、集団技能を養い、そのレベルに応じた作戦を立ててゲームができるようにする。	正規のルールを理解し、チームとして組織的な攻撃・防御が展開するゲームを行えるようにする。	

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
二 学 期	9	柔道	講道館柔道について理解させる。	嘉納治五郎先生の柔道の歴史と柔道を修業する意義とその目的を学習する。 ①道場での礼法を習得させる。道場への出入する時、又、相手と組む時の礼法を学習する。 ②柔道の動きに慣れる。 ③受け身を習得する。(後方受け身、側方受け身、前方受け身) ④相手の動きに応じた立ち技の基本動作を習得する。	歴史と修業の目的、意義の理解。 足の運び方、手のくずし方の理解度を見る。基本の受け身の型とどの方向からでも受け身が応用できる能力を評価。
	10		特性として相手のすきについて瞬間的に技をかけることから筋力・全身持久力・敏捷性・巧性を高めることをねらいとする。		
	11				
	12	陸上競技	体力、持久力の増進 記録向上の喜びや達成感を主なねらいとする。	長距離走(4.5km)を行う・・・4回	一定のペースで走れるか 参加意欲
三 学 期	1	陸上競技	体力、持久力の増進 記録向上の喜びや達成感を主なねらいとする。	長距離走(4.5km)を行う。・・・4回	一定のペースで走れるか。 参加意欲。
	2				
	3				
		サッカー	楽しく全員が参加できることを主なねらいとする。	ゲーム中心に行う。	パスの正確さ、スピード、コントロール、正確なシュート、チームへの貢献度、参加意欲。

その他（履修上の留意点・大学等進学のための学習など）

知識・技能、思考・判断・表現、主体的に取り組む態度の3つの観点別評価があることを伝え、各学期ごとに思考・判断・表現を問うレポート課題に取り組ませる。

科目名	単位数	指導学年・類・型	必修・選択
体 育 (女 子)	2	1 年 1・2 類	必 修
授業担当者 *****		教科書名 現代保健体育 (大修館書店)	副教材等 ステップアップ高校スポーツ (大修館書店)

科目の到達目標 各種の運動についての科学的な理解を深め、合理的な練習によって運動技能を高めるとともに、生活における運動の意味を理解させ、生涯にわたって継続的に運動できる能力と態度を育てる。
--

評価の観点と方法について 各種目毎のスキルテストと平常点(授業中の態度、服装、出席状況)により、総合的に評価する。 知識・技能、思考・判断・表現、主体的に取り組む態度の3つの観点別評価があることを伝え、学期ごとに思考・判断・表現を問うレポート課題に取り組ませる。

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
一 学 期	4	オリエンテーション 集団行動		集団行動の主な行動様式を身に付け、機敏、適確に行動する。	
		新体力テスト	体力、運動能力の現状を確かめる。	握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・シャトルラン・持久走・50m走・立ち幅跳び・バドミントン投げを行う。	自己記録を向上するための各種の技能向上があるか。
	5	からだづくり運動	青少年期の成長に応じた運動を理解・実践し、生涯スポーツとしての運動をも理解・実践することで、自己の身体や動きに対する意識・知覚を養わせる。	体ほぐし運動・体づくり運動を行う。	
	6	器械運動(跳び箱)	日常生活にはない動きをすることから、平衡性や筋力、柔軟性を養わせる。	①着地・着手の基本技能を身につける。 ②切り返し系技の基本技能を身につける。 ③かかえ込み跳び・開脚跳びの技能を身につける。	上体を前方に振り込みながら着手しているか。 突き放しによって直立姿勢に戻して着地することができているか。

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
	7	水泳	基本となる姿勢づくりからクロール、平泳ぎの技能を身につける。 個々の能力に応じた目標タイムを設定させる	クロール、平泳ぎの基礎技能を習得し、ある程度長い距離を泳げるようにする。 クロール・平泳ぎの25mの計測を行う。	ストリームラインができているか。 正しい呼吸・ストローク・キックができているか。目標タイムにどれだけ近づくことができているか。
二 学 期	9	天高祭種目にむけての練習			
	10	ダンス	現代的な音楽のリズムの特性を生かし、リズムに乗りながら動きの多様性を考え、工夫し踊る。	・いくつかの動きの連続をリズムに合わせて踊る。 ・音からのイメージを引き出し、動きに置き換える。 ・グループで作品を創作する。 ・作品発表、鑑賞、評価。	身体各部分を十分に動かし、リズムに乗って踊ることができているか。
	11	陸上競技 長距離走	個々の能力に応じた目標タイムを設定させる。	長距離走を行う。(3km) —3回	目標タイムにどれだけ近づくことができるか。
	12				
三 学 期	1	陸上競技		長距離走を行う。(3km) —3回	
	2	バスケットボール	バスケットボールの基礎、基本の技術を理解し、バスケットボールの楽しさを体験する。	①パスとドリブル ②シュート(レイアップ、ジャンプ、セット) ③ディフェンス(基本)	ボールコントロール(パス・シュート・ドリブル)の正確さ。 ゲーム中での動き・運動量を総合的に評価。
	3			・2対2、3対3の簡易ゲーム。 ・5対5のゲーム。(リーグ戦形式)	

その他 (履修上の留意点・大学等進学のための学習など)

科目名	単位数	指導学年・類・型	必修・選択
体 育 (男 子)	2	1 年 III 類	必 修
授業担当者	教科書名	副教材等	
*****	現代保健体育 (大修館書店)	ステップアップ高校スポーツ (大修館書店)	

科目の到達目標 既習事項として、中学までにどのような学習をしているのかを把握し、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、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現及び自らの健康を適切に管理し、改善していくための資質や能力を養うことを目的とする。

評価の観点と方法について 方法については、各単元の種目毎のスキルテスト、平常点によるものが多い、しかし生徒にとって評価は自らの学習状況に気付き、自分を見つめ直すきっかけとなり、その後の学習や発達を促すという意義があるので、学習の結果に対して行うだけでなく、学習指導の過程における評価の工夫を進めていきたい。 知識・技能、思考・判断・表現、主体的に取り組む態度の3つの観点別評価があることを伝え、学期ごとに思考・判断・表現を問うレポート課題に取り組ませる。
--

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
一 学 期	4	集団行動 体づくり運動	集団行動の主な行動様式を身につける。 自己の体力や生活にに応じて体の調子を整え、体力の向上を図ることをねらいとする。	集合隊形2列・4列横隊、2列・4列縦隊、挨拶。 柔軟体操、運動からの補強トレーニング。 基礎体力、運動能力別に行う。	自己記録を向上する為の各種技能向上があるか。 記録の向上、競争の楽しさを味わうことができているか。 シュート・パス・ドリブルなどの安定したボール操作を身につけることができるか。 フェアなプレイを大切にし、安全に練習やゲームをすることができたか。
	5	新体力テスト	走・跳・投などの運動でより速く走る、より高く跳ぶ、より遠くへ投げることなどを主なねらいとする。	握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・持久走・50m走・立ち幅跳び・バドミントン投げを行う。	
	6	バスケットボール	バスケットボールの基礎・基本の技術を理解し、バスケットボールの楽しさを体験する。	・シュート・パス・ドリブル練習 ・ピボットの練習 ・フェイクの練習 ・2対1の速攻の練習 ・5対5のゲーム（リーグ戦形式）	
	7		個人技能、集団技能を養い、そのレベルに応じた作戦を立ててゲームができるようにする。	正規のルールを理解し、チームとして組織的な攻撃・防御が展開するゲームを行えるようにする。	

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
二 学 期	9	柔道	講道館柔道について理解させる。	嘉納治五郎先生の柔道の歴史と柔道を修業する意義とその目的を学習する。 ①道場での礼法を習得させる。道場への出入する時、又、相手と組む時の礼法を学習する。 ②柔道の動きに慣れる。 ③受け身を習得する。(後方受け身、側方受け身、前方受け身) ④相手の動きに応じた立ち技の基本動作を習得する。	歴史と修業の目的、意義の理解。 足の運び方、手のくずし方の理解度を見る。基本の受け身の型とどの方向からでも受け身が応用できる能力を評価。
	10		特性として相手のすきについて瞬間的に技をかけることから筋力・全身持久力・敏捷性・巧性を高めることをねらいとする。		
	11				
	12	陸上競技	体力、持久力の増進 記録向上の喜びや達成感を主なねらいとする。	長距離走(4.5km)を行う・・・4回	一定のペースで走れるか 参加意欲
三 学 期	1	陸上競技	体力、持久力の増進 記録向上の喜びや達成感を主なねらいとする。	長距離走(4.5km)を行う。・・・4回	一定のペースで走れるか。 参加意欲。
	2				
	3				
		サッカー	楽しく全員が参加できることを主なねらいとする。	ゲーム中心に行う。	パスの正確さ、スピード、コントロール、正確なシュート、チームへの貢献度、参加意欲。

その他（履修上の留意点・大学等進学のための学習など）

知識・技能、思考・判断・表現、主体的に取り組む態度の3つの観点別評価があることを伝え、各学期ごとに思考・判断・表現を問うレポート課題に取り組ませる。

科目名	単位数	指導学年・類・型	必修・選択
体 育 (女 子)	3	1 年 3 類	必 修
授業担当者		教科書名	副教材等
*****		現代保健体育 (大修館書店)	ステップアップ高校スポーツ (大修館書店)

科目の到達目標
各種の運動についての科学的な理解を深め、合理的な練習によって運動技能を高めるとともに、生活における運動の意味を理解させ、生涯にわたって継続的に運動できる能力と態度を育てる。

評価の観点と方法について
各種目毎のスキルテストと平常点(授業中の態度、服装、出席状況)により、総合的に評価する。
知識・技能、思考・判断・表現、主体的に取り組む態度の3つの観点別評価があることを伝え、学期ごとに思考・判断・表現を問うレポート課題に取り組ませる。

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
一 学 期	4	オリエンテーション 集団行動		集団行動の主な行動様式を身に付け、機敏、適確に行動する。	
		新体力テスト	体力、運動能力の現状を確かめる。	握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・シャトルラン・持久走・50m走・立ち幅跳び・バドミントン投げを行う。	自己記録を向上するための各種の技能向上があるか。
	5	からだづくり運動	青少年期の成長に応じた運動を理解・実践し、生涯スポーツとしての運動をも理解・実践することで、自己の身体や動きに対する意識・知覚を養わせる。	体ほぐし運動・体づくり運動を行う。	
	6	器械運動（跳び箱）	日常生活にはない動きをすることから、平衡性や筋力、柔軟性を養わせる。	①着地・着手の基本技能を身につける。 ②切り返し系技の基本技能を身につける。 ③かかえ込み跳び・開脚跳びの技能を身につける。	上体を前方に振り込みながら着手しているか。 突き放しによって直立姿勢に戻して着地することができているか。

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
	7	水泳	基本となる姿勢づくりからクロール、平泳ぎの技能を身につける。 個々の能力に応じた目標タイムを設定させる	クロール、平泳ぎの基礎技能を習得し、ある程度長い距離を泳げるようにする。 クロール・平泳ぎの25mの計測を行う。	ストリームラインができているか。 正しい呼吸・ストローク・キックができているか。 目標タイムにどれだけ近くくができているか。
二 学 期	9	天高祭種目にむけての練習			
	10	ダンス	現代的な音楽のリズムの特性を生かし、リズムに乗りながら動きの多様性を考え、工夫し踊る。	・いくつかの動きの連続をリズム的に踊る。 ・音からのイメージを引き出し、動きに置き換える。 ・グループで作品を創作する。 ・作品発表、鑑賞、評価。	身体各部分を十分に動かし、リズムに乗って踊ることができているか。
	11	陸上競技 長距離走	個々の能力に応じた目標タイムを設定させる。	長距離走を行う。(3km) —5回	目標タイムにどれだけ近くくができるか。
	12				
三 学 期	1	陸上競技		長距離走を行う。(3km) —5回	
	2	バスケットボール	バスケットボールの基礎、基本の技術を理解し、バスケットボールの楽しさを体験する。	①パスとドリブル ②シュート（レイアップ、ジャンプ、セット） ③ディフェンス（基本） ・2対2、3対3の簡易ゲーム。 ・5対5のゲーム。（リーグ戦形式）	ボールコントロール（パス・シュート・ドリブル）の正確さ。 ゲーム中での動き・運動量を総合的に評価。
	3				

その他（履修上の留意点・大学等進学のための学習など）

科目名	単位数	指導学年・類・型	必修・選択
柔 道	1	1 年 III 類	必 修
授業担当者		教科書名	副教材等
*****			高校生の柔道

科目の到達目標
初めて柔道を経験する生徒が多いため、柔道の歴史とそれを修業する意義と目的を学習し、受け身を習得することによって、投技に対し安全な身体処理の仕方を身につけ、安全に受け身ができることを習得させる。又、投げ技及び寝技の基本型を習得することを目標とする。

評価の観点と方法について
基本的な受け身の形と投げ技に対して、対応できる受け身ができるかどうか。又、基本的な投げ技の型と進退動作が身についているかどうか。
寝技においては、抑え込み技の習得と体さばきについて、どの程度習得できたかを評価する。
知識・技能、思考・判断・表現、主体的に取り組む態度の3つの観点別評価があることを伝え、学期ごとに思考・判断・表現を問うレポート課題に取り組ませる。

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
一学期	4	柔道の歴史 礼法 姿勢、組み方	講道館柔道について理解させる。 礼法を身につける。	嘉納治五郎先生の柔道の歴史と柔道を修業する意義とその目的を学習。 道場での礼法を習得させる。道場への出入する時、又、相手と組む時の礼法を指導。	歴史と修業の目的、意義の理解。
	5	進退動作 受け身	体さばき、くずしを習得。 安全な受け身の習得。	体さばき、くずしを習得することによって、相手の動きに応じて合理的にくずしたり、身体を制したりする動作を習得する。 後方受け身、側方受け身、前方受け身を指導することにより、安全に留意する。①膝車系②大腰系③足払い系④大外刈系⑤大内刈系等に応用できるようにする。	足の運び方、手のくずし方の理解度を見る。 基本の受け身の形とどの方向からでも受け身が応用できる能力を評価。
	6	膝車 大腰	足技の基本技の習得と前方受け身の習得。 腰技の基本の習得。	相手が前に出ようとする瞬間に前すみにくずし、相手の膝頭を支え、体をそらせながら上体をひねって投げる。又、受ける人は前方受け身を習得する。 上体を前方に崩し、上体を密着させる。前かがみになりすぎないこと。重心を相手の腰より低くする。受けは前方受け身の方法で正しく受け身をする。	体さばきをしながら投げているか。崩しができているか。
	7				

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
二 学 期	9	膝車、大腰の復習と 左右の技の習得	左右の技を習得すると同時に、左右の受け身の習得。	お互いに左組で左技の膝車、大腰を習得すると同時に、左右の受け身を十分身につける。	十分に腰が入って相手が前に崩されているかを見る。
	10	約束乱取り	体さばきを約束乱取り。	体さばきをしながら、膝車、大腰で約束乱取り。	足の運び。手のくずし。
		背負投	手技の基本技の習得。	前にくずして相手を背負って肩越に投げる。膝を十分にまげ、低い姿勢で投げる。手技であることを指導。	崩しと手の使い方。腰の入り方。
		大内刈り	足技の基本と後方受け身の習得。	前さばきで体を相手のふところに入れ、うしろすみにくずし、足を開かせるように刈る。受ける人は、後方受け身を身につける。特に後頭部を打たないように注意する。	前さばきと上体の崩し、右脚の入り方。
	11	大外刈り		前さばきで相手の側方まで進み、右後すみに崩し、右脚で強く大きく相手の右脚を刈って投げる。	左脚の入り方と右脚の刈り方。上体の崩し方。
		一本背負投 左右	背負投げと同様手技の習得。 (左右の技の習得)	右足前回り体さばきをし、右手を相手の脇の下に入れ、下からつき上げるようにして投げる。左右の技を指導すると同時に、左右の受け身を習得する。	左右の技と左右の受け身の上達度を見る。
	12	約束乱取り 乱取り		得意な組手によって自由に乱取りをする。	体さばきと正確な技のかけ方。
三 学 期	1	抑え技（寝技）	けさ固めの習得。	腰を相手の脇に密着させて体を開き、相手の腕を深くはさみ込み、脚は大きく開き、首をかかえて抑える。	相手の頸又、腕の制し方、体重移動。
		抑え技の規定	寝技の審判規定を理解する。	技術の指導と同時に、ルールで学習させる。一本20秒、技有10秒。	寝技の反則、規定の理解度。
	2	横四方固め	横側からの抑え方を習得。	左手うしろ襟を握るか、肩越しに帯を握る。右手は帯又はボンの内側を握る。右膝を曲げて相手の腰にあてる。	相手の横に密着し、肩、頸、腰の決め方。
	3	上四方固め	上からの抑え方を習得。	相手の頭の方から両手で横帯を握って脇をしめて抑える	上位よりの体重移動と両脇の決め方。

その他（履修上の留意点・大学等進学のための学習など）

1年次 基本技を中心に約束乱取りと乱取りが十分にできるよう指導する。

2年次 約束乱取り、連絡技等を習得し、乱取りが十分にできる技術を身につける。

3年次 （Ⅲ類生）投の形の習得と、乱取り、試合を重ね、初段に必要な技術、体力、精神力を身につける。

科目名	単位数	指導学年・類・型	必修・選択
体 育 (男 子)	2	2 年 I・III 類	必 修
授業担当者		教科書名	副教材等
*****		現代保健体育 (大修館書店)	ステップアップスポーツ (大修館書店)

科目の到達目標
各種目の基礎技術の練習を行って、自己の能力に適した課題に取り組んだり、自己の記録を高めたりする。また、集団的技能の習得により、より高度なゲームができるようにする。

評価の観点と方法について
各種目毎のスキルテスト・測定と平常点（態度と服装）により総合的に評価する。
知識・技能、思考・判断・表現、主体的に取り組む態度の3つの観点別評価があることを伝え、学期ごとに思考・判断・表現を問うレポート課題に取り組ませる。

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
一 学 期	4	卓球	卓球の特性を理解し、基本的な打法を習得するとともに簡単なゲームが行うことができるようにする。安全で手軽であるため、生涯を通じて楽しめるスポーツであることを経験する。	基本技能を習得する。 基本練習により、ラリーが続く指導（対人・ダブルス）を行う。 ①サービスの練習。 ②フォアハンドストロークの練習。（ラリーを続ける） ③シングルス、ダブルスのゲーム。	何回ラリーが続いたかを評価する。
	5	ソフトテニス	ソフトテニスの基礎を学び、その楽しさを経験する。	基本技能の練習。 ①フォアハンドストローク・バックハンドストロークの練習。 ②サービスの練習。 ③ゲーム。（リーグ戦）	乱打が続けられるか。ストロークの正確性が増しているか。ボールコントロールが身についているか。
	6	卓球	卓球の特性を理解し、基本的な打法を習得するとともに簡単なゲームが行うことができるようにする。	基本技能を習得する。 ①サービスの練習。 ②フォアハンドストロークの練習。（ラリーを続ける） ③シングルス、ダブルスのゲーム。	技能練習に意欲的に取り組んでいるか。ボールコントロールができていないか。

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
二 学 期	7	バレーボール	バレーボールの基礎技術を身につけ、バレーボールの楽しさを体験する。 ゲームを通じて、勝敗を競う過程や結果の楽しさや喜びが味わえるようにする。	パス（オーバーヘッド、アンダーヘッド）・トス（前方への）・サーブ（アンダーヘッド、サイドヘッド） ・スパイク（その場で、壁打ち、助走と踏みこみ） ・ブロックの技術を習得する。 ・ゲーム（ラリーを楽しむ・三段攻撃・攻撃の組み立てを楽しむ・役割を分けての攻守づくり）	基本技術が習得できているか。 ボールコントロール・ゲームの方法や進行・人や物との接触の基本が身に付いているか。
	9	器械運動 (跳び箱)	自己の能力に応じて技を習得するとともに、技の達成や演技の出来ばえに楽しさや喜びを味わう。	跳び箱の基礎技能を習得し、自己の能力に応じた技へ挑戦する。 （種目）開・閉脚跳び、台上前転、首はね跳び、前方倒立回転跳びを行う。 4段横・縦から、8段横・縦まで跳べるように練習を行う。	自分の能力に適した課題に対し、積極的に取り組んでいるか。 運動に“美しさ・大きさ・安定さ”があるか。
	10				
	11	陸上競技	長距離走を行う。	・1周1.5kmを3周走る（合計7回）	一定のペースで走れるか 参加意欲
	12				
三 学 期	1	サッカー	楽しく全員がゲームに参加できるようにする。		ボールコントロール・シュート力 ・パス・ゲームの中での活躍、運動量を総合的に評価する。
	2	バスケットボール		バスケットボールの基本技術を習得しバスケットボールの楽しさを体験する。 リーグ戦を行う。2人パスからシュート 2対1 5対4でボールの取り合いゲーム	技能練習に意欲的に取り組んでいるか。
	3				
その他（履修上の留意点・大学等進学のための学習など）					

科目名	単位数	指導学年・類・型	必修・選択
体 育 (女 子)	3	2 年 1. 2. 3 類	必 修
授業担当者 *****		教科書名 現代保健体育 (大修館書店)	副教材等 ステップアップスポーツ (大修館書店)

科目の到達目標 心と体を一体としてとらえ、運動についての理解と運動の合理的な実践を通して、高度な運動技能を習得し、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、体力の向上を図り、社会的な態度を育てることによって、生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現することを、又明るく豊かで、活力ある生活を営む態度を育てることを目的とする。

評価の観点と方法について ○出席状況と参加態度。(積極的参加か、消極的参加か) ○服装などの準備状況。 ○各種目におけるスキルテスト。 以上の総合評価で行うが、生徒が自らの学習状況に気付き、自らを見つめ直すきっかけとなる評価になるよう心がける。

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
一学期	4	オリエンテーション ソフトボール	1年間の流れを把握させる。 各種技能を習得しゲームを通じて技能を生かした組織的な展開ができるようにする。	この1年間の実施種目を知り、授業をスムーズに進めていくためのルールを知る。 ボールの握り方 ・キャッチボール ・ゴロ、フライ捕球、送球 ・バットの握り方 ・バットイング ・トスバットイングと守備。 ・ハーフバットイングと守備 ・ゲーム	聞く態度。 ・守備の時の安定したボール操作を身につけることができたか。 ・打撃の時の安定したバット操作を身につけることができたか。
	5	ダンス	日常の生活経験に基づく感動や内在する情緒を身体の動きによって表現し、つくる喜びを知る。	・テーマを見つける。 ・最も表現したい内容をしぼる。 ・チーフをつくる。 ・フルスをつくる。 ・空間構成、時間構成を工夫する。 ・発表、鑑賞。	最も表現したい内容の明確か。 ・チーフの完成度 ・空間形成は効果的か ・作品としてのまとまり
	6	器械運動(マット)	個人の能力に合った目標を立て、技術を克服する過程を経験する。全身的な筋力、敏捷性、巧み性などの能力を養う。	前転系―①前転 ②開脚前転 ③倒立前転 ④伸膝前転 後転系―①後転 ②開脚後転 ③後転倒立 ④伸膝後転 高度な技への挑戦→側方倒立回転	・技術の正確さ。 ・演技の大きさ。 ・姿勢の美しさ。

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
二 学 期	7	水泳	4 泳法を速く、楽で、美しいフォームで泳ぐ。	・クロール ・平泳ぎ ・背泳ぎ ・バタフライ	・泳ぎの正確さ、美しさ ・25m泳のタイム技能や知識
		体育理論	運動、スポーツの文化的特徴について理解する。	スポーツの意義や歴史、文化的特徴や現代スポーツを取り巻く様々な問題について学ぶ。	
	9	天高祭種目にむけての練習			
	10	バレーボール	バレーボールの基礎技術を身につけ、バレーボールの楽しさを体験する。 ゲームを通じて、勝敗を競う過程や結果の楽しさや喜びが味わえるようにする。	・パス（オーバーハンド、アンダーハンド）・トス（前方への） ・サーブ（アンダーハンド、サイドハンド） ・スパイク（その場で、壁打ち、助走と踏みこみ） ・ブロックの技術を習得する。 ・ゲーム（ラリーを楽しむ・三段攻撃・攻撃の組み立てを楽しむ・役割を分けての攻守づくり）	基本技術が習得できているか。 ボールコントロール・ゲームの方法や進行・人や物との接触の基本が身に付いているか。
	11	バスケットボール	個人技能、集団技能を養い、そのレベルに応じた作戦を立ててゲームができるようにする。 バスケットボールの基礎・基本の技術を理解する。	・シュート・パス・ドリブル練習。 ・ピボットの練習。 ・フェイクの練習。 ・2対1の速攻の練習。 ・5対5のゲーム。（リーグ戦形式）	ボールコントロール・ゲームの方法や進行・人や物との接触の基本が身に付いているか。 味方の位置を把握してプレーしているか。
	12	陸上競技 （長距離走）	自己の能力に合ったペースで走りきる。	長距離走・周回コース2周（約3km） 2, 3学期合わせて合計7回行う。	
三 学 期	1	バドミントン （選択制）	バドミントンの基礎知識を学習するとともに、基本技術を理解し体験しながら身につける。	①ラケットの握り方・サービス・ストローク・クリア・ドライブの練習。 ②ルールと審判法の学習。 ⑦1対1、2対2のゲーム。（リーグ戦）	基本技術の練習に意欲的に取り組んでいるか。 ゲームをスムーズに進めることができたか。
	2	卓球（選択制）	卓球の特性を理解し、基本的な打法をしゅうとくするとともに簡単なゲームが行うことができるようにする。	基本技能を習得する。 ①サービスの練習。 ②フォアハンドストロークの練習。（ラリーを続ける） ③シングルス、ダブルスのゲーム。	技能練習に意欲的に取り組んでいるか。 ボールコントロールができているか。
	3				
その他（履修上の留意点・大学等進学のための学習など）					

科目名	単位数	指導学年・類・型	必修・選択
体 育 (男 子)	2	2 年 II 類	必 修
授業担当者		教科書名	副教材等
*****		現代保健体育 (大修館書店)	ステップアップスポーツ (大修館書店)

科目の到達目標
各種目の基礎技術の練習を行って、自己の能力に適した課題に取り組んだり、自己の記録を高めたりする。また、集団的技能の習得により、より高度なゲームができるようにする。

評価の観点と方法について
各種目毎のスキルテスト・測定と平常点（態度と服装）により総合的に評価する。
知識・技能、思考・判断・表現、主体的に取り組む態度の3つの観点別評価があることを伝え、学期ごとに思考・判断・表現を問うレポート課題に取り組ませる。

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
一 学 期	4	卓球	卓球の特性を理解し、基本的な打法を習得するとともに簡単なゲームが行うことができるようにする。安全で手軽であるため、生涯を通じて楽しめるスポーツであることを経験する。	基本技能を習得する。 基本練習により、ラリーが続く指導（対人・ダブルス）を行う。 ①サービスの練習。 ②フォアハンドストロークの練習。（ラリーを続ける） ③シングルス、ダブルスのゲーム。	何回ラリーが続いたかを評価する。
	5	ソフトテニス	ソフトテニスの基礎を学び、その楽しさを経験する。	基本技能の練習。 ①フォアハンドストローク・バックハンドストロークの練習。 ②サービスの練習。 ③ゲーム。（リーグ戦）	乱打が続けられるか。ストロークの正確性が増しているか。ボールコントロールが身についているか。
	6	卓球	卓球の特性を理解し、基本的な打法を習得するとともに簡単なゲームが行うことができるようにする。	基本技能を習得する。 ①サービスの練習。 ②フォアハンドストロークの練習。（ラリーを続ける） ③シングルス、ダブルスのゲーム。	技能練習に意欲的に取り組んでいるか。ボールコントロールができていないか。

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
二 学 期	7	バレーボール	バレーボールの基礎技術を身につけ、バレーボールの楽しさを体験する。 ゲームを通じて、勝敗を競う過程や結果の楽しさや喜びが味わえるようにする。	パス（オーバーヘッド、アンダーヘッド）・トス（前方への）・サーブ（アンダーヘッド、サイドヘッド） ・スパイク（その場で、壁打ち、助走と踏みこみ） ・ブロックの技術を習得する。 ・ゲーム（ラリーを楽しむ・三段攻撃・攻撃の組み立てを楽しむ・役割を分けての攻守づくり）	基本技術が習得できているか。 ボールコントロール・ゲームの方法や進行・人や物との接触の基本が身に付いているか。
	9	器械運動 (跳び箱)	自己の能力に応じて技を習得するとともに、技の達成や演技の出来ばえに楽しさや喜びを味わう。	跳び箱の基礎技能を習得し、自己の能力に応じた技へ挑戦する。 （種目）開・閉脚跳び、台上前転、首はね跳び、前方倒立回転跳びを行う。 4段横・縦から、8段横・縦まで跳べるように練習を行う。	自分の能力に適した課題に対し、積極的に取り組んでいるか。 運動に“美しさ・大きさ・安定さ”があるか。
	10				
	11	陸上競技	長距離走を行う。	・1周1.5kmを3周走る（合計7回）	一定のペースで走れるか 参加意欲
	12				
三 学 期	1	サッカー	楽しく全員がゲームに参加できるようにする。		ボールコントロール・シュート力 ・パス・ゲームの中での活躍、運動量を総合的に評価する。
	2	バスケットボール		バスケットボールの基本技術を習得しバスケットボールの楽しさを体験する。 リーグ戦を行う。2人パスからシュート 2対1 5対4でボールの取り合いゲーム	技能練習に意欲的に取り組んでいるか。
	3				
その他（履修上の留意点・大学等進学のための学習など）					

科目名	単位数	指導学年・類・型	必修・選択
柔 道	1	2 年 I・II・III 類	必 修
授業担当者		教科書名	副教材等
*****			高校生の柔道

科目の到達目標
対人的技能を高め、工夫して投げる好機をとらえることができるようにする。投げ技から投げ技、投げ技から抑え技を連絡させ、より得意技の修得を目指す。

評価の観点と方法について
投げ技から投げ技の連絡技を理合どおりに修得しているかどうか。形としての連絡技では対人技能を高める為の工夫がみられるかどうかを評価する。
知識・技能、思考・判断・表現、主体的に取り組む態度の3つの観点別評価があることを伝え、学期ごとに思考・判断・表現を問うレポート課題に取り組ませる。

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
一学期	4	受け身	無意識に受け身がとれるようにする。	前まわり受け身を中心に、約束乱取形式で行い、技に応じた受け身を修得する。	投げられることに対する恐怖心を取り除かれているか。
	5	①投げ技 (背負技・大外刈り)	反復練習を多くすることで、身体で理解させる。	背負投げ、大外刈の打ち込みを数多く行い、完全に技の理合を理解させる。	崩し、作り、掛けの理合を理解しているかどうか。
	6	払い腰	前回りさばきで、前すみに崩して払いあげるように投げる。	軸足一本で前方向に投げるのは難しいが、3人打込で実際に投げる感覚を習得させる。	斜め前方にくずせているかどうか。
	7	送り足払い	前後の動きだけでなく、横の動きを習得させる。	相手の横へ移動するのに合わせ、両足が揃うところを払う。	横に移動することに対処しているかどうか。

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
二 学 期	9	連絡技 大内刈→背負投 大内刈→体落とし	対人的技能を高め、より相手を投げれるようにする。	大内刈、小内刈で実際に相手を投げる練習を反復させる中で、背負投、体落としの連絡できるタイミングを修得させる。	後技と前技の連絡が理合通り理解しているかどうか。
	10	小内刈→背負投 小内刈→体落とし	対人的技能を高め、より相手を投げれるようにする。		
	11	試合	試合の方法を理解する。	体格、技能に応じて、既習技による簡易な試合を行う。	勝負はもとより積極的に既習の技をだしているかどうかを判断し、勝負のみにこだわらず評価を行う。
	12				
三 学 期	1	②絞め技 送り襟絞め 裸絞め	投げ技と両輪である。抑え込みと同様に絞め技の習得	後ろから襟を深く取って引きしめるように絞める。 後ろから手首を気管にあて、引きしめるように絞める。	絞め方の正確さはもとより、相手の全身を制しているかどうかを判断する。
	2				
	3				

その他（履修上の留意点・大学等進学のための学習など）

「精力善用」「柔能制剛」の基本理念とし、目標は「自他共栄」であることの理解をさせる。

科目名	単位数	指導学年・類・型	必修・選択
体 育 (男 子)	2	3 年 全 類	必 修
授業担当者		教科書名	副教材等
*****		現代保健体育 (大修館書店)	ステップアップスポーツ (大修館書店)

科目の到達目標
自分たちで、学習計画をたて、安全性を考えながら、基本的な技術を身につけ、より高度なゲーム及び審判ができるようにする。

評価の観点と方法について
・意欲的に授業に取り組めたか。安全に留意して、みんなと協力しあっていたか。
・技術向上のために、つとめることができたか
知識・技能、思考・判断・表現、主体的に取り組む態度の3つの観点別評価があることを伝え、学期ごとに思考・判断・表現を問うレポート課題に取り組ませる。

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
一 学 期	4	新体力テスト	走・跳・投などの運動でより速く走る、より高く跳ぶ、より遠くへ投げることなどを主なねらいとする。	握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・シャトルラン・持久走・50m走・立ち幅跳び・ハドボール投げを行う。 安全に留意し、自己の能力を最大限に引きだし、よりよい結果に結びつくようにする。	それぞれの種目を正確にまた、意欲的にできたか。
	5	ソフトボール	ソフトボールの技能を習得し、安全に留意してゲームを行うことができるようにする。	ゲームを中心にソフトボールの基本技能（打つ・守る・走る・投げる）を習得し、それらの運動を組み合わせたゲームに発展させる。 ・打つ、守る、走る、投げるの基本技能と連携プレーの習得と簡易な試合を行う	・ダブルプレー、中継プレーなど連携動作が習得できたか。 ・攻守にわたって試合に関する応用ができたか。
	6	水泳	クロール・平泳ぎ・背泳ぎの基礎技能を習得し、より美しく、速く泳げるようにする。	・クロール（けのび・キック・プル・息つき） ・平泳ぎ（キック・プル・息つき） ・背泳（姿勢づくり・キック・プル）の技術を身につける。	より速く、長く、美しく泳げるように意欲的に取り組めたか。

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
二 学 期	9	バスケットボール	・バスケットボールの基礎・基本の技術を理解し、バスケットボールの楽しさを体験する。	・シュート・パス・ドリブル練習 ・ピボットの練習 ・フェイクの練習 ・2対1の速攻の練習	シュート・パス・ドリブルなどの安定したボール操作を身につけることができるか。
	10		個人技能、集団技能を養い、そのレベルに応じた作戦を立ててゲームができるようにする。	・5対5のゲーム（リーグ戦形式） 正規のルールを理解し、チームとして組織的な攻撃・防御が展開するゲームを行えるようにする。	フェアなプレイを大切に、安全に練習やゲームをすることができたか。 バスケットボールの技術の名称とそれぞれの動きのポイント、特徴を理解することができているか。
	11	陸上競技	記録の向上を目指す。	長距離走を行う（4.5km）合計5回	スピードの上げ下げをコントロールして最後までしっかり走れたか。
	12				
三 学 期	1	サッカー	・個人技能の向上と正確性の追究。 ・ゲームを通じて基本技能と連携プレーの習得を身につける。	これまで習得した基本技術を基礎として、コンビネーションからシュートまでの方法。マークとカバーリングを原則としたディフェンスのしかたを練習する。	・ゲームの流れや場面にあったプレーをしているか。 ・自分の役割を果たし、仲間と協力したり、公正な態度がとれたか。

その他（履修上の留意点・大学等進学のための学習など）

科目名	単位数	指導学年・類・型	必修・選択
体 育 (女 子)	2	3 年 1・2 類	必 修
授業担当者 *****		教科書名 現代保健体育 (大修館書店)	副教材等 ステップアップスポーツ (大修館書店)

科目の到達目標 健康、安全に留意し、基礎的な運動能力を養い、心身の健全な発達を促して、各種の運動を適切に且つ自主的、自発的に楽しみ、ルールやマナーを尊重し、創意工夫した活動内容でゲームができるようになること。同時に生涯を通して、日常生活の中で手軽にそして欠かすことのない運動やスポーツになることを目標とする。
--

評価の観点と方法について 各種目毎のスキルテスト（記録測定）と平常点（態度、行動、係の仕事等）により総合的に評価する。又、見学者については（長期、短期、）レポートを提出させ、その内容に応じた評価を行う。

	月	学習单元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
一 学 期	4	バレーボール	バレーボールの基礎技術を応用し、ラリーを続ける楽しさ、攻撃によるボールを落としあう楽しさ等を味わう。	・個人技能の練習。（パス・サービス・ブロックスパイク） ・集団技能の練習。（サーブレシーブ・トス、チャンスボールからの攻撃、スパイク攻撃に対するレシーブからの攻撃） ・各ポジションでの役割確認。 ・ゲーム。（リーグ戦）	技能練習に意欲的に練習に取り組んでいるか。
	5		ゲームを通じて、勝敗を競う過程や結果の楽しさや喜びが味わえるようにする。		自分の役割を理解してプレイしているか。
	6	卓球（選択制）	卓球の特性を理解し、基本的な打法を習得するとともに簡単なゲームが行うことができるようにする。	基本技能を習得する。 ①サービスの練習。 ②フォアハンドストロークの練習。（ラリーを続ける） ③シングルス、ダブルスのゲーム。	技能練習に意欲的に取り組んでいるか。 ラリーが続けられるか。
	7	水泳	自由型、平泳ぎ、背泳ぎを習得する。	自由型、平泳ぎ、背泳ぎの計測。（25m）	個々の能力に応じた目標タイムを設定し、努力させる。

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
二 学 期	9	天高祭種目			
	10	バドミントン (選択制)	バドミントンの基礎知識を学習するとともに、基本技術を理解し体験しながら身につける。	①ラケットの握り方。 ②ロングサービスの練習。 ③各ストロークの理解と練習。 ④クリア・ドライブの練習。 ⑤乱打練習。 ⑥ルールと審判法の学習。 ⑦1対1、2対2のゲーム。(リーグ戦)	基本技術の練習に意欲的に取り組んでいるか。 サービスの仕方等ゲームをスムーズに進めることができたか。
	11	ソフトテニス (選択制)	ソフトテニスの基礎を学び、その楽しさを体験する。	基本技能の練習。 ①フォアハンドストローク・バックハンドストロークの練習。 ②サービスの練習。③ゲーム。(リーグ戦)	技能練習に意欲的に取り組んでいるか。 ラリーが続けられるか。
	12	バスケットボール 陸上競技	個人技能、集団技能を養い、そのレベルに応じた作戦を立ててゲームができるようにする。 基本練習(個人・集団)を習得し、ゲームに発展させる。 記録の向上のため努力させる。	・シュート・パス・ドリブル練習。 ・ピボットの練習。 ・フェイクの練習。 ・2対1の速攻の練習。 ・5対5のゲーム。(リーグ戦形式) ・長距離走 3kmのコースを5回行う。	味方の位置を把握してプレーしているか、空いているスペースを見つけて動くことができているか、自分の役割を把握することができているか。 個々の能力に応じた目標タイムを設定し、努力させる。
三 学 期	1	バスケットボール		ゲーム中心に行う。	ゲームの中でどれだけ参加できたかを評価する。
その他 (履修上の留意点・大学等進学のための学習など) 体育系の大学・及びスポーツ特体生等の進学希望者の対して必要に応じて個別にスポーツテスト等の記録をとる場合がある。					

科目名	単位数	指導学年・類・型	必修・選択
体 育 (女 子)	3	3 年 3 類	必 修
授業担当者 *****		教科書名 現代保健体育 (大修館書店)	副教材等 ステップアップスポーツ (大修館書店)

科目の到達目標 健康、安全に留意し、基礎的な運動能力を養い、心身の健全な発達を促して、各種の運動を適切に且つ自主的、自発的に楽しみ、ルールやマナーを尊重し、創意工夫した活動内容でゲームができるようになること。同時に生涯を通して、日常生活の中で手軽にそして欠かすことのない運動やスポーツになることを目標とする。
--

評価の観点と方法について 各種目毎のスキルテスト（記録測定）と平常点（態度、行動、係の仕事等）により総合的に評価する。又、見学者については（長期、短期、）レポートを提出させ、その内容に応じた評価を行う。

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
一 学 期	4	バレーボール	バレーボールの基礎技術を応用し、ラリーを続ける楽しさ、攻撃によるボールを落としあう楽しさ等を味わう。	・個人技能の練習。（パス・サービス・ブロックスパイク） ・集団技能の練習。（サーブレシーブ・トス、チャンスボールからの攻撃、スパイク攻撃に対するレシーブからの攻撃） ・各ポジションでの役割確認。 ・ゲーム。（リーグ戦）	技能練習に意欲的に練習に取り組んでいるか。
	5		ゲームを通じて、勝敗を競う過程や結果の楽しさや喜びが味わえるようにする。		自分の役割を理解してプレイしているか。
	6	卓球（選択制）	卓球の特性を理解し、基本的な打法を習得するとともに簡単なゲームが行うことができようにする。	基本技能を習得する。 ①サービスの練習。 ②フォアハンドストロークの練習。（ラリーを続ける） ③シングルス、ダブルスのゲーム。	技能練習に意欲的に取り組んでいるか。 ラリーが続けられるか
	7	水泳	自由型、平泳ぎ、背泳ぎを習得する。	自由型、平泳ぎ、背泳ぎの計測。（25m）	個々の能力に応じた目標タイムを設定し、努力させる。

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
二 学 期	9	天高祭種目			
	10	バドミントン (選択制)	バドミントンの基礎知識を学習するとともに、基本技術を理解し体験しながら身につける。	①ラケットの握り方。 ②ロングサービスの練習。 ③各ストロークの理解と練習。 ④クリア・ドライブの練習。 ⑤乱打練習。 ⑥ルールと審判法の学習。 ⑦1対1、2対2のゲーム。(リーグ戦)	基本技術の練習に意欲的に取り組んでいるか。 サービスの仕方等ゲームをスムーズに進めることができたか。
	11	ソフトテニス (選択制)	ソフトテニスの基礎を学び、その楽しさを体験する。	基本技能の練習。 ①フォアハンドストローク・バックハンドストロークの練習。 ②サービスの練習。③ゲーム。(リーグ戦)	技能練習に意欲的に取り組んでいるか。 ラリーが続けられるか。
	12	バスケットボール 陸上競技	個人技能、集団技能を養い、そのレベルに応じた作戦を立ててゲームができるようにする。 基本練習(個人・集団)を習得し、ゲームに発展させる。 記録の向上のため努力させる。	・シュート・パス・ドリブル練習。 ・ピボットの練習。 ・フェイクの練習。 ・2対1の速攻の練習。 ・5対5のゲーム。(リーグ戦形式) ・長距離走 3kmのコースを5回行う。	味方の位置を把握してプレーしているか、空いているスペースを見つけて動くことができているか、自分の役割を把握することができているか。 個々の能力に応じた目標タイムを設定し、努力させる。
三 学 期	1	バスケットボール		ゲーム中心に行う。	ゲームの中でどれだけ参加できたかを評価する。
その他 (履修上の留意点・大学等進学のための学習など) 体育系の大学・及びスポーツ特体生等の進学希望者の対して必要に応じて個別にスポーツテスト等の記録をとる場合がある。					

科目名	単位数	指導学年・類・型	必修・選択
柔 道	1	3 年 III 類	必 修
授業担当者		教科書名	副教材等
*****			高校生の柔道

科目の到達目標
投げの形を習得させ、初段を取得できるようにする。
審判規定を覚え、試合を行えるようにする。

評価の観点と方法について
形が正確にできたかで評価する。
得意技を生かし、積極的な試合ができたかで評価する。
それに平常点（態度と出席）を加え総合的に評価する。
知識・技能、思考・判断・表現、主体的に取り組む態度の3つの観点別評価があることを伝え、
学期ごとに思考・判断・表現を問うレポート課題に取り組ませる。

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
一 学 期	4	打ち込み 乱取練習	1・2年の復習。		
	5	投げの形	この練習により、 いかにくずし、い かにかけて投げ るかを体得する。 形の練習もいわ ばひとつの約束 練習と考え、基本 動作や技のかけ 方など乱取り練 習にも関連され る。	① 浮落し。 ② 背負投げ。 ③ 肩車。 ④ 浮腰。 ⑤ 払腰。 ⑥ 釣込腰。 ⑦ 送り足払い。 ⑧ 支え釣込足。 ⑨ 内股。	形の正確さ。 手の運び。 足の運び。 技の形。 技の順番など。
	6				
	7				

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
二 学 期	9	打ち込み 乱取練習	得意技や連絡技 などをしっかり 身につける。		
	10	審判規定 試合	得意技を生かし、 技の連絡、変化を 工夫しながら試 合を行う。	ビデオ等で実際の柔道の試合の流れ、 審判の動き、判断などを学習する。 ・各クラス リーグ戦を行う。(試合の方法) 試合時間 2分。 一本 抑込技による一本 20 秒。 技あり 抑込技による技あり 10～19 秒。 「引き分け」もある。	・得意技を生かし、 積極的に試合がで きたか。 ・勝敗。
	11				
	12				
三 学 期	1	試合	試合のレベルを向 上させる。	チーム分けをし、団体試合など行う。	
	2				
	3				

その他（ 履修上の留意点・大学等進学のための学習など ）

ケガをしないよう、準備運動、受け身、授業を集中させて受けさせる。

科目名	単位数	指導学年・類・型	必修・選択
保 健	1	1 年 全 類	必 修
授業担当者		教科書名	副教材等
*****		現代高等保健体育 (大修館)	現代高等保健体育ノート (大修館)

科目の到達目標
生活行動と健康・環境と健康のかかわり合いについて理解を深め、自ら進んで健康の保持増進を図る能力と態度を育てることである。

評価の観点と方法について
定期考査と平常点（保健ノートの提出・授業態度など）により、知識・技能、思考・判断・表現、主体的に学習に取り組む態度を総合的に評価する。

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
一 学 期	4	1.健康の考え方と成り立ち	健康の考え方の変化について学び、健康を保持増進するために、いろいろな観点から知識をもたせる。	1. 様々な健康の考え方について学習する。健康を成り立たせている要因について学習する。	各単元の具体的な学習内容がどのくらい理解されているかで評価する。
	5	2.私たちの健康のすがた		2. わが国の健康水準の変化とその背景について学習する。 わが国の現在の健康問題について学習する。	
		3.生活習慣病の予防と回復		3. 生活習慣病の種類と要因について学習する。 生活習慣病の一次予防、二次予防について説明する。	
	6	4.がんに原因と予防		4. がんの種類や原因について学習する。	
		5.がんの治療と回復		5. がんの主な治療法や緩和ケアについて学習する。	
		6.運動と健康		6. 健康と運動の関係について説明する。	
	7	7.食事と健康		7. 食事と健康の関係について学習する。	
		8.休養・睡眠と健康		8. 健康と休養の関係及び適切な休養のとり方について学習する。	
		9.喫煙と健康		9. 喫煙者やその周囲の人に起こる害について説明する。	

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
二 学 期	9 10 11 12	10.飲酒と健康	心身の適応能力を高める方法について学ばせる。	10. 飲酒による健康への短期的影響と、長期的影響を学習する。	各単元の具体的な学習内容がどのくらい理解されているかで評価する。
		11.薬物乱用と健康		11. 薬物乱用が心身の健康や社会に及ぼす影響について学習する。	
		12.精神疾患の特徴		12. 精神疾患の特徴、精神疾患の例を挙げ、発病の要因と主な症状について説明する。	
		13.精神疾患の予防		13. 精神疾患を予防する方法について説明する。	
		14.精神疾患からの回復		14. 精神疾患の治療について例を挙げて説明する。	
		15. 現代の感染症		15. 感染症とは何かについて潜伏期間や感染力も含めて説明する。	
		16. 感染症の予防		16. 感染症の予防対策について三原則から例を挙げて説明する。	
		17.性感染症・エイズとその予防		17. 性感染症・エイズが他の感染症と異なる点について学習する。	
		18.健康に関する意識決定・行動選択		18. 意思決定・行動選択に影響を与える要因について学習する。	
19.健康に関する環境づくり	19. 社会環境の健康への影響について説明する。				
三 学 期	1 2 3	1.事故の現状と発生要因	交通事故の危険性を理解させ、安全性を考えさせる。	1. 事故の実態と被害の実態について説明する。	
		2. 安全な社会の形成		2. 安全のために、必要な個人の行動について説明する。	
		3. 交通における安全		3. 交通事故防止における個人の取り組みと、交通環境の整備について説明する。	
		4. 応急手当の意義とその基本		4. 応急手当の意義について説明する。	
		5.日常的な応急手当		5. 日常的なけがや熱中症の応急手当の手順や方法について学習する。	
		6.心肺蘇生法		6. 心肺蘇生法の方法と手順について説明する。	
その他（履修上の留意点・大学等進学のための学習など）					

科目名	単位数	指導学年・類・型	必修・選択
保 健	1	2年全類	必 修
授業担当者	教科書名	副教材等	
*****	現代保健体育 (大修館書店)	現代保健ノート (大修館書店)	

科目の到達目標
個人生活及び社会生活における健康、安全についての総合的な理解を深め、自らの健康管理や健康的な生活行動の選択及び健康的な社会環境づくりができる能力を育てる。

評価の観点と方法について
定期考査と平常点（保健ノートの提出・授業態度など）により、知識・技能、思考・判断・表現、主体的に学習に取り組む態度を総合的に評価する。

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
一 学 期	4	1 ライフステージと健康	ライフステージと健康の関連について理解する。	各ライフステージで活用できる社会からの支援について理解させる。	各単元の具体的な学習内容にどのくらい関心を示し、理解をされているかで評価する。
		2 思春期と健康		思春期における体の発達の特徴を理解する。	
		3 性意識と性行動の選択	思春期の特徴について理解させる。 性意識に関する男女の特性や性に関する情報の行動への影響とそれらへの対処について理解させる。	思春期の行動面・心理面の特徴を理解する。 性意識の男女差と性的欲求について理解する。 性に関する情報が性行動の選択におよぼす影響について理解する。	
	5	4 妊娠・出産と健康	受精・妊娠・出産の一連の過程を学習し、胎児や母親の心身の健康問題・予防や健康のための支援について理解させる。	受精、妊娠、出産の過程についてのメカニズムを学ぶ。 家族計画の意義について学ぶ。	
	6				
	7	5 避妊法と人工妊娠中絶		避妊法について学ぶ。 人口妊娠中絶について学ぶ。	

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
二 学 期	9	6 結婚生活と健康	健康な結婚生活について心身の発達や本人・家族の保健の立場から理解させる。	健康な結婚生活を営むための留意点を心身の発達の観点から理解する。 結婚生活が家族の健康づくりにどう関わっているかを理解する。	各単元の具体的な学習内容にどのくらい関心を示し理解されているかで評価する。
	10	7 中高年期と健康	年齢とともに変化していく体と心について学び、それぞれの	加齢にともなう心身の変化について学ぶ。 中高年を健やかに過ごすための留意点について理解する。	
	11	8 働くことと健康	段階で必要になる保健・医療サービスの	高齢者の生活と健康に関する現状と健康課題について理解する。	
		9 労働災害と健康	活用のしかたについて理解させる。	高齢社会に対応した保健・医療・福祉の連携の意義について学ぶ。	
	12	10 健康的な職業生活		保健行政の役割としくみについて理解する。 保健サービスの内容とその活用法について理解する。	
		1 大気汚染と健康	働き方や働く人の健康問題の変化について理解させる。	医療保健のしくみについて学ぶ。 医療費が支払われるしくみを理解する。 医療機関の選び方について学ぶ。	
		2 水質汚染・土壌汚染と健康			
		3 環境と健康にかかわる対策	大気にかかわる地球規模の健康問題について理解させる。	働くことの意義と健康との関わりについて理解する。 労働災害の種類とその原因について理解する。	
		4 ごみの処理と上下水道の整備		職場がおこなう健康に関する取り組みについて理解する。 大気汚染はどのように起こり、どのように健康へ影響するかを理解する。	
			産業廃棄物の処理・区分について理解させる。	水質汚濁はどのように起こり、どのように健康へ影響するかを理解する。 土壌汚染はどのように起こり、どのように健康へ影響するかを理解する。 環境汚染の防止・改善への対策について学ぶ。	
				ごみ処理の過程について理解し、ごみ・し尿・上下水道の整備について問題点と対策について学ぶ。	

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
三 学 期	1	5 食品の安全性	私達が健康に生きていくうえで私達をとりまく食の安全性にかかわる活動・社会制度・医療サービス・保健活動が深く関わっていることを理解させる。	食品の衛生管理のために行政および製造・生産者がおこなっている対策を理解する。	各単元の具体的な学習内容にどのくらい関心を示し理解されているかで評価する。
		6 食品衛生にかかわる活動		食品の安全性の確保のために私たちができる対策について学ぶ。	
	2	7 保健サービスとその活用		保健行政の役割について理解する。	
	3	8 医療サービスとその活用		我が国における医療保険のしくみについて理解する。	
		9 医薬品の制度とその活用		医薬品の正しい使用法について理解する。	
		10 さまざまな保健活動や社会的対策		国際機関、民間機関などの保健活動について理解する。	
		11 健康に関する環境づくりと社会参加		健康の保持増進のための環境づくりについて理解する。	

その他（履修上の留意点・大学等進学のための学習など）

科目名	単位数	指導学年・類・型	必修・選択
体 育 特 講	4	全 学 年 3 類	必 修
授業担当者		教科書名	副教材等

科目の到達目標
さまざまな角度からのトレーニングがあることを知り、その方法と効果について理解する。また、実践を重ねることによって、スポーツ選手としての資質をより高めていけるよう努力することを目的とする。心身両面からのさまざまなトレーニング方法を学習し、実践してみて、自己の運動能力を把握、分析することを目的とする。

評価の観点と方法について
各種トレーニングの個人データを点数化したものと、平常点（授業態度と研究心）により総合的に評価する。

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
一 学 期	4	・運動の重要性と体力 トレーニング ・マルチステージフィットネス 1回目	最大酸素摂取量の測定。	運動と体力との関わりについて知る。 20m間隔に置いたマーカーの間をテープ・デモに合 わせて往復走り、持久力を測定する。	・意欲的態度と積極性。
	5	RATS 体力測定 1回目（実践） 調整力を高めるトレーニング ・ラダートレーニング	調整力を向上させる。	2グループにわかれて14項目のアスリート測定を実 施する。 調整力向上をねらって最も多活用されるトレーニング 法。ラダー（梯子）のマス（升）を1つ1つステップしてい くことを基本的なスタイルとして、競技特性に応じて 様々なバリエーションを用いる。調整力の向上に最も重要 なことは自由に動くことではなく、動きに（枠）を設 定した上で速く動くことである。	・最大筋力を測定する。 ・身体をデザインする。 ・研究心とコンディショニングの 理解。
	6	調整力を高めるトレーニング ・ミニハードルトレーニング	調整力を養う。	ラダーと同様に調整力を養うトレーニング法の1つ。 高さ15～30cmの小型ハードルを連続的に跳び越えるこ とを基本スタイルとし、両足ジャンプ・片足交互ジャンプなど がある。競技特性に応じて、直線の動きやジャンプだけ でなく、左右への動き・横向きに進むなど多様なバリエ ーションがある。	・身体をデザインする。 ・研究心とコンディショニングの 理解。
	7	水中トレーニング		水中を歩いたり、ジャンプしたり、走ったりという水 の抵抗を利用したトレーニングを行う。	・全身をしっかりと運動さ せる。

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
二 学 期	9	瞬発力を高めるトレーニング ・SQAトレーニング	直線的な速さとストップしてから次のスタート切り換えに必要なストップと調整力、プレーを行っている最中の加速。	S=ストップ。 A=動→静→動→動き「切換」で求められるストップ。 Q=抵抗に打ち勝って動きを「加速」させるために求められるパワーと可動性。	・トレーニングに関する正しい知識を習得する。 ・意欲的態度と自己分析。
	10	柔軟性を高めるトレーニング ダッグミックスストレッチ ・マルチステージフィットネス 2回目	股関節の多様な動きを向上させる。 最大酸素摂取量の測定。	動的な柔軟性を高めるために行う。 ラダートレーニングやミニハードル時にも要求される、股関節の多様な動きを向上させる。 関節の形状・筋の走行などを考慮しながら、競技特性に応じた動作や四股を伸ばす。 前回と同様の方法で、持久力テストを行う。	・自己の体力の現状を知る。 ・研究心と身体をコンディショニングする。 ・自らの限界まで挑戦する。
	11	RATS 体力測定 2回目（実践） 体力測定評価		前回と同様のアスリートテストを実施する。 アスリートテストの個人データを見て評価を下す。	
	12	筋持久力を高める トレーニング		評価に基づいた新しいメニューでのトレーニングを行う。	
三 学 期	1	1年間のまとめ トータルフィットネス		4種目の運動（立位膝屈伸・腕立伏・腕屈伸・うつぶせ上体そらし・あおむけ上体おこし）を休みなく3セット連続して行い、所要時間で評価する。	
	2	次のシーズンに向けて身体をデザインする 身（心）体調整法	身体を自己分析する。	・コンディショニングの考え方。 ・新正体法。	
	3				

その他（履修上の留意点・大学等進学のための学習など）