

教科名	保健体育	単位数	3		担当	
科目名	体育	必修 選択	必修	選択	学年	1年
教科書 副教材等	なし					
選択対象者						
科目の 目標	体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を育成することを目指す。					
身に付けさせたい資質・能力						
知識および技能	①基礎学力、②情報活用力、③傾聴力					
思考力・判断力・表現力等	④行動力、⑤コミュニケーション力、⑥キャリアプランニング力					
学びに向かう力・人間性等	⑦セルフマネジメント力、⑧協働力、⑨達成力					
1 授業内容・具体的目標	<p>(1) 運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。</p> <p>(2) 生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。</p> <p>(3) 運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。</p>					
2 授業の進め方	<p>(1) ウォーミングアップ：各競技の特性に応じた準備体操および補助運動を行い、身体の状態を整える。</p> <p>(2) 講義：授業の目標と活動内容を確認したうえで、競技の特性やルール、安全に取り組むための留意点を理解し、戦術や動作のポイントについて考える。</p> <p>(3) 演習：競技の実践をとおして技術・戦術の要点を見だし、状況に応じた適切な動きと判断力を養う。</p> <p>(4) まとめ・振り返り：授業で得た学びを振り返り、ワークシートおよび自己評価シートに整理・記録する。</p>					
3 評価の規準	<p>【知識・技能】 運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解しているとともに、目的に応じた技能を身に付けている。</p> <p>【思考・判断・表現】 自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 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している。</p>					
4 評価の方法	<p>【知識・技能】各単元における技能テスト、実技、ワークシートの内容</p> <p>【思考力・判断力・表現力等】ワークシートの内容、グループ活動での取組等</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】ワークシートの内容、自己評価シート、提出物の提出状況、授業態度</p> <p>&lt;成績（評定）の付け方&gt;</p> <p>「知識・技能」「思考力・判断力・表現力等」「主体的に学習に取り組む態度」の3観点について、達成率をもとにABCで評価。そして、その達成率を1:1:1の割合で合計して評定を付ける。</p>					

5 授業計画				
月	領域・単元 (時数)	学習内容	各単元における評価	身に付けさせたい 資質・能力
4	体育オリエンテーション (1h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>年間学習内容と各内容の目標</li> <li>授業の進め方および学習上のきまり</li> <li>評価規準および評価方法</li> <li>安全に授業を実施するための注意事項</li> </ul>	<p>体育分野における年間の学習内容と各内容の目標、授業の進め方や学習上のきまり、評価規準および評価方法を理解するために、主体的に学習に取り組んでいる。</p>	③、⑦
5	体づくり運動 (8h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>体ほぐしの運動</li> <li>体力テストの実施と結果の分析</li> <li>実生活に生かす運動計画の立案</li> </ul>	<p>体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができる。</p>	②、⑤、⑦、⑨
6	写万岳登山 (6h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>登山</li> <li>自然環境の理解</li> <li>自然環境における安全な行動の習得</li> <li>集団行動のルール順守と協力</li> </ul>	<p>登山の基本を理解し、安全に行動できる。また、自然環境の特徴を学び、登山を通じて身近な自然への関心を深める。さらに、集団行動のルールを守り、仲間と協力して登山を進める姿勢を身に付ける。</p>	④、⑤、⑦、⑧ ⑨
7	器械運動：マット運動 (13h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>接点技群・ほん転技群・平均立ち技群の基本技の習得</li> <li>技能テスト</li> </ul>	<p>回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと及びそれらを構成し演技することができる。</p>	②、③、⑤、⑧ ⑨
8	陸上競技 (8h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>短距離走・リレーの基本技能の習得</li> <li>ハードル走の技術とリズム感の習得</li> <li>長距離走における呼吸法とペース配分の習得</li> </ul>	<p>記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができる。</p>	④、⑤、⑧
9	球技：ベースボール型 (ソフトボール) (12h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本技能（バッティング、スローイング、キャッチング）の習得</li> <li>チーム練習を通じた戦術理解</li> <li>試合形式でのゲーム実践</li> </ul>	<p>易しい投球に対する安定したバット操作により出塁、進塁、得点する攻撃と仲間と連携した守備のバランスのとれた攻防を展開することができる。</p>	②、⑤、⑧、⑨
10	体育理論 (6h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展</li> </ul>	<p>スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解することができる。</p>	①、③、⑤、⑦
	薬物乱用防止教室 (1h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>違法薬物の種類と特徴</li> <li>薬物乱用の危険性と心身への影響</li> <li>薬物の乱用を防止するための個人的対策・社会的対策</li> </ul>	<p>薬物の乱用は、心身の健康、社会の安全などに対して深刻な影響を及ぼすことから、決して行ってはならないことを理解することができる。</p>	①、②、③、⑥ ⑦
11	武道（柔道） (12h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>進退動作の習得</li> <li>寝技・受け身の習得</li> <li>立ち技の習得</li> <li>簡易試合</li> </ul>	<p>技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方を理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開することができる。</p>	④、⑤、⑧、⑨
12	球技：ネット型（バレーボール） (13h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本技能（アタック、サーブ、レシーブ、トス）の習得</li> <li>チーム練習を通じた戦術理解</li> <li>試合形式でのゲーム実践</li> </ul>	<p>ポジションの役割に応じたボール操作によって、仲間と連携した「拾う、つなぐ、打つ」の一連の流れで攻撃を組み立て、相手側のコート上の空いた場所をめぐる攻防を展開することができる。</p>	②、③、④、⑤ ⑧、⑨
1	体育大会 (3h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>各種競技の実践と運営</li> </ul>	<p>競技の基本的なルールや技術を理解し、仲間と協力して試合に臨むことができる。また、フェアプレーの精神を意識し、他者を尊重することができる。</p>	④、⑤、⑧、⑨

2	球技：ゴール型（バスケットボール）（12h）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本技能（ドリブル、パス、シュート）の習得</li> <li>・チーム練習を通じた戦術理解</li> <li>・試合形式でのゲーム実践</li> </ul>	<p>状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をすることができる。</p>	②、③、④、⑤ ⑧、⑨
3	球技：ネット型（バドミントン）（10h）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本技能の習得（ラケット操作やショットの打ち分け）</li> <li>・試合形式のゲームとリーグ戦</li> </ul>	<p>安定した用具の操作と連携した動きによって攻防を展開することができる。</p>	②、③、④、⑤ ⑧、⑨

時数合計（ 105 ）

教科名	保健体育	単位数	3		担 当	
科目名	体育	必修 選択	必修	選択	学 年	2 年
教科書 副教材等	なし					
選択対象者						
科目の 目 標	体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を育成することを目指す。					
身に付けさせたい資質・能力						
知識および技能	①基礎学力、②情報活用力、③傾聴力					
思考力・判断力・表現力等	④行動力、⑤コミュニケーション力、⑥キャリアプランニング力					
学びに向かう力・人間性等	⑦セルフマネジメント力、⑧協働力、⑨達成力					
1 授業内容・具体的目標	<p>(1) 運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。</p> <p>(2) 生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。</p> <p>(3) 運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。</p>					
2 授業の進め方	<p>(1) ウォーミングアップ：各競技の特性に応じた準備体操および補助運動を行い、身体の状態を整える。</p> <p>(2) 講 義：授業の目標と活動内容を確認したうえで、競技の特性やルール、安全に取り組むための留意点を理解し、戦術や動作のポイントについて考える。</p> <p>(3) 演 習：競技の実践をとおして技術・戦術の要点を見だし、状況に応じた適切な動きと判断力を養う。</p> <p>(4) まとめ・振り返り：授業で得た学びを振り返り、ワークシートおよび自己評価シートに整理・記録する。</p>					
3 評価の規準	<p><b>【知識・技能】</b> 運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解しているとともに、目的に応じた技能を身に付けている。</p> <p><b>【思考・判断・表現】</b> 自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。</p> <p><b>【主体的に学習に取り組む態度】</b> 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している。</p>					
4 評価の方法	<p><b>【知識・技能】</b> 各単元における技能テスト、実技、ワークシートの内容</p> <p><b>【思考力・判断力・表現力等】</b> ワークシートの内容、グループ活動での取組等</p> <p><b>【主体的に学習に取り組む態度】</b> ワークシートの内容、自己評価シート、提出物の提出状況、授業態度</p> <p>&lt;成績（評定）の付け方&gt;</p> <p>「知識・技能」「思考力・判断力・表現力等」「主体的に学習に取り組む態度」の3観点について、達成率をもとにABC で評価。そして、その達成率を 1:1:1 の割合で合計して評定を付ける。</p>					

5 授業計画				
月	領域・単元 (時数)	学習内容	各単元における評価	身に付けさせたい 資質・能力
4	体育オリエンテーション (1h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>年間学習内容と各内容の目標</li> <li>授業の進め方および学習上のきまり</li> <li>評価規準および評価方法</li> <li>安全に授業を実施するための注意事項</li> </ul>	<p>体育分野における年間の学習内容と各内容の目標、授業の進め方や学習上のきまり、評価規準および評価方法を理解するために、主体的に学習に取り組んでいる。</p>	③、⑦
5	体づくり運動 (8h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>体ほぐしの運動</li> <li>体力テストの実施と結果の分析</li> <li>各体力要素を高めるためのトレーニングの立案・実践</li> </ul>	<p>体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解するとともに、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てることができる。</p>	②、⑤、⑦、⑨
6	写万岳登山 (6h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>登山</li> <li>自然環境の理解</li> <li>自然環境における安全な行動の習得</li> <li>集団行動のルール順守と協力</li> </ul>	<p>登山の基本を理解し、安全に行動できる。また、自然環境の特徴を学び、登山を通じて身近な自然への関心を深める。さらに、集団行動のルールを守り、仲間と協力して登山を進める姿勢を身に付ける。</p>	④、⑤、⑦、⑧ ⑨
7	器械運動：マット運動 (13h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>接点技群・ほん転技群・平均立ち技群の基本技の復習・発展技の実践</li> <li>技能テスト</li> </ul>	<p>回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができる。</p>	②、③、⑤、⑧ ⑨
8	陸上競技 (8h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>短距離走・リレーの基本技能の向上</li> <li>ハードリングとインターバル技術の習得</li> <li>ペースの変化に応じた長距離走の実践</li> </ul>	<p>記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができる。</p>	②、④、⑤、⑦ ⑨
9	球技：ベースボール型 (ソフトボール) (12h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本技能（バッティング・スローイング・キャッチング）の向上</li> <li>守備位置ごとの役割理解とチーム戦術の実践</li> <li>試合形式のゲーム</li> </ul>	<p>状況に応じたバット操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防をすることができる。</p>	②、⑤、⑧、⑨
10	体育理論 (6h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動やスポーツの効果的な学習の仕方</li> </ul>	<p>運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解することができる。</p>	①、②、③、⑤ ⑦、⑧
10	薬物乱用防止教室 (1h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>違法薬物の種類と特徴</li> <li>薬物乱用の危険性と心身への影響</li> <li>薬物の乱用を防止するための個人的対策・社会的対策</li> </ul>	<p>薬物の乱用は、心身の健康、社会の安全などに対して深刻な影響を及ぼすことから、決して行ってはならないことを理解することができる。</p>	①、②、③、⑥ ⑦
11	武道（柔道） (12h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>進退動作の習得</li> <li>寝技・受け身の習得</li> <li>立ち技の習得</li> <li>演武会</li> </ul>	<p>勝敗を競ったり自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、課題解決の方法、試合の仕方などを理解するとともに、得意技などを用いて攻防を展開することができる。</p>	④、⑤、⑧、⑨
12	球技：ネット型（バレーボール） (13h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本技能（アタック、サーブ、レシーブ、トス）の向上</li> <li>チーム練習を通じた戦術理解</li> <li>試合形式のゲーム</li> </ul>	<p>状況に応じたボール操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をすることができる。</p>	②、③、④、⑤ ⑧、⑨
1	体育大会 (3h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>各種競技の実践と運営</li> </ul>	<p>競技の基本的なルールや技能を理解し、仲間と協力して試合に臨むとともに、体育大会の運営に主体的に関わることができる。また、フェアプレーの精神を尊重した行動をすることができる。</p>	④、⑤、⑧、⑨

2	球技：ゴール型（バスケットボール）（12h）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本技能（ドリブル、パス、シュートの向上</li> <li>・チーム練習を通じた戦術理解</li> <li>・試合形式のゲーム</li> </ul>	状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をすることができる。	②、③、④、⑤ ⑧、⑨
3	球技：ネット型（バドミントン）（10h）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本技能（ラケット操作・ショットの打ち分け）の向上</li> <li>・シングルス・ダブルスにおける戦略の活用</li> <li>・試合形式のゲーム・リーグ戦</li> </ul>	状況に応じた用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をすることができる。	②、③、④、⑤ ⑧、⑨

時数合計（ 105 ）

教科名	保健体育	単位数	2		担当	
科目名	体育	必修 選択	必修	選択	学年	3年
教科書 副教材等	なし					
選択対象者						
科目の 目 標	<p>体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を育成することを目指す。</p>					
身に付けさせたい資質・能力						
知識および技能	①基礎学力、②情報活用力、③傾聴力					
思考力・判断力・表現力等	④行動力、⑤コミュニケーション力、⑥キャリアプランニング力					
学びに向かう力・人間性等	⑦セルフマネジメント力、⑧協働力、⑨達成力					
1 授業内容・具体的目標	<p>(1) 運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。</p> <p>(2) 生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。</p> <p>(3) 運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。</p>					
2 授業の進め方	<p>(1) ウォーミングアップ：各競技の特性に応じた準備体操および補助運動を行い、身体の状態を整える。</p> <p>(2) 講 義：授業の目標と活動内容を確認したうえで、競技の特性やルール、安全に取り組むための留意点を理解し、戦術や動作のポイントについて考える。</p> <p>(3) 演 習：競技の実践をとおして技術・戦術の要点を見だし、状況に応じた適切な動きと判断力を養う。</p> <p>(4) まとめ・振り返り：授業で得た学びを振り返り、ワークシートおよび自己評価シートに整理・記録する。</p>					
3 評価の規準	<p><b>【知識・技能】</b>  運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解しているとともに、目的に応じた技能を身に付けている。</p> <p><b>【思考・判断・表現】</b>  自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。</p> <p><b>【主体的に学習に取り組む態度】</b>  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している。</p>					
4 評価の方法	<p><b>【知識・技能】</b> 各單元における技能テスト、実技、ワークシートの内容</p> <p><b>【思考力・判断力・表現力等】</b> ワークシートの内容、グループ活動での取組等</p> <p><b>【主体的に学習に取り組む態度】</b> ワークシートの内容、自己評価シート、提出物の提出状況、授業態度</p> <p>&lt;成績（評定）の付け方&gt;</p> <p>「知識・技能」「思考力・判断力・表現力等」「主体的に学習に取り組む態度」の3観点について、達成率をもとにABCで評価。そして、その達成率を1:1:1の割合で合計して評定を付ける。</p>					

5 授業計画				
月	領域・単元 (時数)	学習内容	各単元における評価	身に付けさせたい 資質・能力
4	体育オリエンテーション (1h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>年間学習内容と各内容の目標</li> <li>授業の進め方および学習上のきまり</li> <li>評価規準および評価方法</li> <li>安全に授業を実施するための注意事項</li> </ul>	<p>体育分野における年間の学習内容と各内容の目標、授業の進め方や学習上のきまり、評価規準および評価方法を理解するために、主体的に学習に取り組んでいる。</p>	③、⑦
5	体づくり運動 (8h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>体ほぐしの運動</li> <li>体力テストの実施と結果分析</li> <li>生涯にわたって運動を継続するための実践的な個人計画の策定</li> </ul>	<p>体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解するとともに、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てることができる。</p>	②、⑦、⑨
6	写万岳登山 (6h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>登山</li> <li>自然環境の理解</li> <li>自然環境における安全な行動の習得</li> <li>集団行動のルール順守と協力</li> </ul>	<p>登山の基本を理解し、安全に行動できる。また、自然環境の特徴を学び、登山を通じて身近な自然への関心を深める。さらに、集団行動のルールを守り、仲間と協力して登山を進める姿勢を身に付ける。</p>	④、⑤、⑦、⑧ ⑨
7	陸上競技 (10h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>短距離走・リレーの基本技能の向上</li> <li>ハードリングとインターバル技術の習得</li> <li>ペースの変化に応じた長距離走の実践</li> </ul>	<p>記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができる。</p>	②、④、⑤、⑧ ⑨
8				
9	球技：ベースボール型 (ソフトボール) (10h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本技能 (バッティング・スローイング・キャッチング) の向上</li> <li>守備位置ごとの役割理解とチーム戦術の実践</li> <li>試合形式のゲーム実践</li> </ul>	<p>状況に応じたバット操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防をすることができる。</p>	②、⑤、⑧、⑨
10	体育理論 (6h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>豊かなスポーツライフの設計の仕方</li> </ul>	<p>豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解することができる。</p>	①、②、③、⑤ ⑦、⑧
11	薬物乱用防止講演会 (1h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>違法薬物の種類と特徴</li> <li>薬物乱用の危険性と心身への影響</li> <li>薬物の乱用を防止するための個人的対策・社会的対策</li> </ul>	<p>薬物乱用を防止するには、正しい知識の普及、健全な価値観や規範意識の育成などの個人への働きかけ、及び法的な規制や行政的な対応などの社会環境への対策が必要であることを理解することができる。</p>	①、②、③、⑥ ⑦
12	球技：ネット型 (バレーボール) (12h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本技能 (アタック、サーブ、レシーブ、トス) の向上</li> <li>チーム練習を通じた戦術理解</li> <li>試合形式のゲーム</li> </ul>	<p>状況に応じたボール操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をすることができる。</p>	②、③、④、⑤ ⑧、⑨
	体育大会 (3h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>各種競技の実践と運営</li> </ul>	<p>競技の基本的なルールや技能を理解し、仲間と協力して試合に臨むとともに、体育大会の運営に主体的に関わることができる。また、フェアプレーの精神を尊重した行動をすることができる。</p>	④、⑤、⑧、⑨
1	球技：ゴール型 (バスケットボール) (10h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本技能 (ドリブル、パス、シュート) の向上</li> <li>チーム練習を通じた戦術理解</li> <li>試合形式でのゲーム実践</li> </ul>	<p>状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をすることができる。</p>	②、③、④、⑤ ⑧、⑨

時数合計 (70)

教科名	保健体育	単位数	1		担当	
科目名	保健	必修 選択	必修	選択	学年	1年
教科書 副教材等	現代高等保健体育 改訂版（大修館） 現代高等保健体育ノート 改訂版（大修館）					
選択対象者						
科目の 目標	保健の見方・考え方を働かせ、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯を通じて人々が自らの健康や環境を適切に管理し、改善していくための資質・能力を育成する。					
身に付けさせたい資質・能力						
知識および技能	①基礎学力、②情報活用力、③傾聴力					
思考力・判断力・表現力等	④行動力、⑤コミュニケーション力、⑥キャリアプランニング力					
学びに向かう力・人間性等	⑦セルフマネジメント力、⑧協働力、⑨達成力					
1 授業内容・具体的目標						
<p>(1) 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るとともに、技能を身に付けるようにする。</p> <p>(2) 健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。</p> <p>(3) 生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。</p>						
2 授業の進め方						
<p>(1) 導 入：前回の授業内容を振り返り、重要なポイントを確認する。あわせて関連する問いかけを行い、本時の学習への関心を高める。</p> <p>(2) 講 義：本時のねらいと授業の流れを示し、単元に関する基本的な知識や考え方を解説する。スライド・図表・動画などを用い、日常生活や社会とのつながりを意識させながら理解を深める。</p> <p>(3) 演 習：身近な事例を取り上げ、ディスカッション、ロールプレイ、ブレインストーミングなど、多様な活動をとおして考えを深める。また、必要に応じて ICT を活用し、生徒が自分の意見や考えを整理し、共有できるようにする。</p> <p>(4) まとめ・振り返り：授業で扱った内容を整理し、ワークシートを用いて学びを振り返る。理解を確かめるとともに、今後の課題について考える機会とする。</p>						
3 評価の規準						
<p>【知識・技能】 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るとともに、技能を身に付けている。</p> <p>【思考・判断・表現】 健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝えている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営むための学習に主体的に取り組もうとしている。</p>						
4 評価の方法						
<p>【知識・技能】 定期考査、各単元における小テスト、ワークシートの内容</p> <p>【思考・判断・表現】 定期考査、ワークシートの内容、制作物の内容、グループ活動での取組等</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 定期考査、ワークシートの内容、自己評価シート、提出物の提出状況、授業態度</p> <p>&lt;成績（評定）の付け方&gt;</p> <p>「知識・技能」「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」の3観点について、達成率をもとに ABC で評価。そして、その達成率を 1:1:1 の割合で合計して評定を付ける。</p>						

5 授業計画				
月	領域・単元 (時数)	学習内容	各単元における評価	身に付けさせたい 資質・能力
4	保健オリエンテーション (1h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>年間学習内容と各内容の目標</li> <li>授業の進め方および学習上のきまり</li> <li>評価規準および評価方法</li> </ul>	保健分野における年間の学習内容と各内容の目標、授業の進め方や学習上のきまり、評価規準および評価方法を理解するために、主体的に学習に取り組んでいる。	①、③、⑦
5	健康の考え方 (4h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>国民の健康課題</li> <li>健康の考え方と成り立ち</li> <li>健康の保持増進のための適切な意思決定や行動選択と環境づくり</li> </ul>	国民の健康課題や健康の考え方は、国民の健康水準の向上や疾病構造の変化に伴って変わってきていること。また、健康は、様々な要因の影響を受けながら、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。健康の保持増進には、ヘルスプロモーションの考え方を踏まえた個人の適切な意思決定や行動選択及び環境づくりが関わることを理解している。	①、②、④、⑦
6	性教育講演会 (1h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>性に関する正しい知識と基本的な考え方</li> <li>性の多様性 (性的指向・性自認など)</li> <li>自己と他者を尊重する姿勢・人間関係</li> </ul>	性の基礎知識を正しく理解し、身体の変化や生殖の仕組みを説明できる。性の多様性を認識し、他者の価値観を尊重する姿勢を身に付ける。自己決定権の重要性を理解し、自他の尊厳を大切にできる。	①、②、③、⑦
7	生活習慣病などの予防と回復 (6h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病の予防と回復</li> <li>がんの原因と予防</li> <li>がんの治療と回復</li> <li>運動と健康</li> <li>食事と健康</li> <li>休養・睡眠と健康</li> </ul>	健康の保持増進と生活習慣病などの予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践や疾病の早期発見、及び社会的な対策が必要であることを理解している。	①、②、④、⑦ ⑨
8	心の健康学習講演会 (1h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>心の健康とその保持・増進</li> <li>自己理解と自己肯定感</li> <li>ストレスの要因と対処法</li> </ul>	心の健康の大切さを理解し、日常の心の変化に気づくことができる。自分の気持ちを整理し適切に表現する方法を学ぶとともに、基本的なストレス対処法を身に付けることができる。	①、②、③、⑦
9	喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 (7h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>喫煙と健康</li> <li>飲酒と健康</li> <li>薬物乱用と健康</li> </ul>	喫煙と飲酒は、生活習慣病などの要因になること。また、薬物乱用は、心身の健康や社会に深刻な影響を与えることから行ってはならないこと。それらの対策には個人や社会環境への対策が必要であることを理解している。	①、④、⑤、⑦
10	精神疾患の予防と回復 (3h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>精神疾患の特徴</li> <li>精神疾患への対処</li> </ul>	精神疾患の予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践するとともに、心身の不調に気付くことが重要であること。また、疾病の早期発見及び社会的な対策が必要であることを理解している。	①、⑦、⑧
11	現代の感染症とその予防 (4h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>現代の感染症</li> <li>感染症の予防</li> <li>性感染症・エイズとその予防</li> </ul>	感染症の発生や流行には、時代や地域によって違いが見られること。その予防には個人の取組及び社会的な対策を行う必要があることを理解している。	①、②、④、⑦
12	安全な社会づくり (4h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己の現状と発生要因</li> <li>安全な社会の形成</li> <li>交通における安全</li> </ul>	安全な社会づくりには、環境の整備とそれに応じた個人の取組が必要であること。また、交通事故を防止するには、自他の生命を尊重する態度、車両の特性の把握、個人の適切な行動、交通環境の整備が必要であること。交通事故には、補償をはじめとする法的責任などが生じることを理解している。	④、⑤、⑦、⑧
1				
2				
3				

	<p>応急手当（4 h）</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・応急手当の意義とその基本</li> <li>・日常的な応急手当</li> <li>・心肺蘇生法</li> </ul>	<p>適切な応急手当は傷害や疾病の悪化を防ぐことができること。応急手当には、正しい手順や方法があること。また、応急手当は、傷害や疾病によって身体が時間の経過とともに損なわれていく場合があることから、速やかに行う必要があることを理解しているとともに、心肺蘇生法などの応急手当を適切に行う技能を身に付けている。</p>	<p>①、③、④、⑦ ⑨</p>
--	------------------	--	---	----------------------

時数合計（ 35 ）

教科名	保健体育	単位数	1		担 当	
科目名	保健	必修 選択	必修	選択	学 年	2 年
教科書 副教材等	現代高等保健体育 改訂版（大修館） 現代高等保健体育ノート 改訂版（大修館）					
選択対象者						
科目の 目 標	保健の見方・考え方を働かせ、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯を通じて人々が自らの健康や環境を適切に管理し、改善していくための資質・能力を育成する。					
身に付けさせたい資質・能力						
知識および技能	①基礎学力、②情報活用力、③傾聴力					
思考力・判断力・表現力等	④行動力、⑤コミュニケーション力、⑥キャリアプランニング力					
学びに向かう力・人間性等	⑦セルフマネジメント力、⑧協働力、⑨達成力					
1 授業内容・具体的目標						
<p>(1) 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るとともに、技能を身に付けるようにする。</p> <p>(2) 健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。</p> <p>(3) 生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。</p>						
2 授業の進め方						
<p>(1) 導 入：前回の授業内容を振り返り、重要なポイントを確認する。あわせて関連する問いかけを行い、本時の学習への関心を高める。</p> <p>(2) 講 義：本時のねらいと授業の流れを示し、単元に関する基本的な知識や考え方を解説する。スライド・図表・動画などを用い、日常生活や社会とのつながりを意識させながら理解を深める。</p> <p>(3) 演 習：身近な事例を取り上げ、ディスカッション、ロールプレイ、ブレインストーミングなど、多様な活動をとおして考えを深める。また、必要に応じて ICT を活用し、生徒が自分の意見や考えを整理し、共有できるようにする。</p> <p>(4) まとめ・振り返り：授業で扱った内容を整理し、ワークシートを用いて学びを振り返る。理解を確かめるとともに、今後の課題について考える機会とする。</p>						
3 評価の規準						
<p><b>【知識・技能】</b> 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るとともに、技能を身に付けている。</p> <p><b>【思考・判断・表現】</b> 健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝えている。</p> <p><b>【主体的に学習に取り組む態度】</b> 生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営むための学習に主体的に取り組もうとしている。</p>						
4 評価の方法						
<p><b>【知識・技能】</b> 定期考査、各単元における小テスト、ワークシートの内容</p> <p><b>【思考・判断・表現】</b> 定期考査、ワークシートの内容、制作物の内容、グループ活動での取組等</p> <p><b>【主体的に学習に取り組む態度】</b> 定期考査、ワークシートの内容、自己評価シート、提出物の提出状況、授業態度</p> <p>&lt;成績（評定）&gt;の付け方 「知識・技能」「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」の3観点について、達成率をもとに ABC で評価。そして、その達成率を 1:1:1 の割合で合計して評定を付ける。</p>						

5 授業計画				
月	領域・単元 (時数)	学習内容	各単元における評価	身に付けさせたい 資質・能力
4	保健オリエンテーション (1 h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>年間学習内容と各内容の目標</li> <li>授業の進め方および学習上のきまり</li> <li>評価規準および評価方法</li> </ul>	保健分野における年間の学習内容と各内容の目標、授業の進め方や学習上のきまり、評価規準および評価方法を理解するために、主体的に学習に取り組んでいる。	①、③、⑦
5	生涯の各段階における健康 (9 h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>思春期と健康</li> <li>結婚生活と健康</li> <li>加齢と健康</li> </ul>	生涯を通じる健康の保持増進や回復には、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりが関わっていることを理解している。	①、②、④、⑦
6	労働と健康 (4 h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>労働災害と健康</li> <li>働く人の健康の保持増進</li> </ul>	労働災害の防止には、労働環境の変化に起因する傷害や職業病などを踏まえた適切な健康管理及び安全管理をする必要があることを理解している。	①、②、④、⑤
7	性教育講演会 (1 h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>性に関する正しい知識と基本的な考え方</li> <li>性の多様性 (性的指向・性自認など)</li> <li>自己と他者を尊重する姿勢・人間関係</li> </ul>	性の基礎知識を正しく理解し、身体の変化や生殖の仕組みを説明できる。性の多様性を認識し、他者の価値観を尊重する姿勢を身に付ける。自己決定権の重要性を理解し、自他の尊厳を大切にできる。	①、②、③、⑦
8	環境と健康 (6 h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>環境の汚染と健康</li> <li>環境と健康に関わる対策</li> <li>環境衛生に関わる活動</li> </ul>	人間の生活や産業活動は、自然環境を汚染し健康に影響を及ぼすことがあること。それらを防ぐには、汚染の防止及び改善の対策を取る必要があること。また、環境衛生活動は、学校や地域の環境を健康に適したものとするよう基準が設定され、それに基づき行われていることを理解している。	②、④、⑦、⑧
9				
10	心の健康学習講演会 (1 h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>心の健康とその保持・増進</li> <li>自己理解と自己肯定感</li> <li>ストレスの要因と対処法</li> </ul>	心の健康の大切さを理解し、日常の心の変化に気づくことができる。自分の気持ちを整理し適切に表現する方法を学ぶとともに、基本的なストレス対処法を身に付けることができる。	①、②、③、⑦
11	食品と健康 (4 h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>食品の安全性</li> <li>食品衛生に関わる活動</li> </ul>	食品の安全性を確保することは健康を保持増進する上で重要であること。また、食品衛生活動は、食品の安全性を確保するよう基準が設定され、それに基づき行われていることを理解している。	①、②、⑦
12	保健・医療制度及び地域の保健・医療機関 (5 h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>我が国の保健・医療制度</li> <li>地域の保健・医療制度の活用</li> <li>医薬品の制度とその活用</li> </ul>	生涯を通じて健康を保持増進するには、保健・医療制度や地域の保健所、保健センター、医療機関などを適切に活用することが必要であること。また、医薬品は、有効性や安全性が審査されており、販売には制限があること。疾病からの回復や悪化の防止には、医薬品を正しく使用することが有効であることを理解している。	①、②、④
1				
2	様々な保健活動や社会的対策 (2 h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>様々な保健活動や社会的対策</li> </ul>	我が国や世界では、健康課題に対応して様々な保健活動や社会的対策などが行われていることを理解している。	②、⑤、⑧
3	健康に関する環境づくりと社会参加 (2 h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康に関する環境づくりと社会参加</li> </ul>	自他の健康を保持増進するには、ヘルスプロモーションの考え方を活かした健康に関する環境づくりが重要であり、それに積極的に参加していくことが必要であること。また、それらを実現するには、適切な健康情報の活用が有効であることを理解している。	④、⑤、⑧

教科名	保健体育	単位数	2		担当	
科目名	生涯スポーツ	必修 選択	必修	選択	学年	3年
教科書 副教材等	なし					
選択対象者	人文コース、資格教養コース					
科目の 目標	体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、主体的、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、健やかな心身の育成に資するとともに、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力を育成する。					
身に付けさせたい資質・能力						
知識および技能	①基礎学力、②情報活用力、③傾聴力					
思考力・判断力・表現力等	④行動力、⑤コミュニケーション力、⑥キャリアプランニング力					
学びに向かう力・人間性等	⑦セルフマネジメント力、⑧協働力、⑨達成力					
1 授業内容・具体的目標	<p>(1) スポーツの多様な意義やスポーツの推進及び発展の仕方について理解するとともに、スポーツの推進及び発展に必要な技能を身に付ける。</p> <p>(2) スポーツの推進及び発展に必要な自他や社会の課題を発見し、思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。</p> <p>(3) 生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与するための学習に主体的に取り組む態度を養う。</p>					
2 授業の進め方	<p>(1) ウォーミングアップ: 各スポーツの特性に応じた準備体操および補助運動を行い、身体の状態を整える。</p> <p>(2) 講義: 授業の目標や活動内容を確認したうえで、スポーツの特性やルール、安全に取り組むための留意点を理解し、戦術や動作のポイントについて考える。</p> <p>(3) 演習: 競技の実践をとおして戦術の工夫やルールの調整を行い、多様な視点でスポーツの楽しみ方を探る。</p> <p>(4) まとめ・振り返り: 授業で得た学びを振り返り、ワークシートおよび自己評価シートに整理・記録する。</p>					
3 評価の規準	<p><b>【知識・技能】</b> 生涯スポーツの特性を深く理解し、スポーツがもたらす身体的・精神的な充実、社会的なつながりといった多面的な価値を捉えることができる。また、個々のライフステージや環境に応じた適切な関わり方を考え、生涯にわたってスポーツを継続的に実践するための技能を身に付けている。</p> <p><b>【思考・判断・表現】</b> スポーツにおける多様な楽しみ方や公平性の視点から課題を発見し、競技の工夫やルールの調整を通じて、合理的かつ計画的にその解決策を考えるとともに、競技や活動を円滑に進める方法を模索し、自らの考えを整理して他者にわかりやすく伝えている。</p> <p><b>【主体的に学習に取り組む態度】</b> スポーツを通じた新たな楽しみ方を模索し、自ら積極的に競技に関わることで、継続的な運動習慣の形成につなげる。また、スポーツを通じた社会的な関わりを意識し、協力や支援の姿勢を大切にしようとしている。</p>					
4 評価の方法	<p><b>【知識・技能】</b> ワークシートの内容、実技、創作スポーツ・アダプテッドスポーツの企画書及び授業運営の様子</p> <p><b>【思考・判断・表現】</b> ワークシートの内容、制作物の内容、グループ活動の取組</p> <p><b>【主体的に学習に取り組む態度】</b> ワークシートの内容、自己評価シート、提出物の提出状況、授業態度</p> <p>&lt;成績(評定)の付け方&gt; 「知識・技能」「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」の3観点について、達成率をもとにABCで評価。そして、その達成率を1:1:1の割合で合計して評定を付ける。</p>					

5 授業計画				
月	領域・単元 (時数)	学習内容	各単元における評価	身に付けさせたい 資質・能力
4	生涯スポーツオリエンテーション(1h)	授業の目的や進め方を理解し、評価方法や安全管理について確認する。生涯スポーツの意義を学び、スポーツを長く楽しむための視点を持つ。	生涯スポーツの意義を理解し、健康や社会的つながり、心身の充実といった観点からその価値を説明できる。	③、⑦
5	軽スポーツ(10h)	ニュースポーツやレクリエーションスポーツを体験し、各競技の特性や魅力を理解する。多様なスポーツに触れることで、スポーツの楽しみ方や新たな価値を見出す。	さまざまなスポーツを体験し、その特性や楽しさを考えながら、スポーツの持つ多様な魅力や意義について自分なりの視点を持ち、説明できる。	④、⑤、⑧
6				
7	アウトドアスポーツ(10h)	アウトドアスポーツを通じて持久力向上や自然環境を活かした運動方法を学ぶ。適切な装備の選択や安全管理を実践し、自然との関わりを深めながらスポーツを楽しむ。	自身の体力や環境条件を考慮し、適切な装備選択・ペース配分・水分補給の計画を立て、安全かつ継続的にアウトドアスポーツを実施することができる。	①、②、③、⑦ ⑨
8				
9	レクリエーションスポーツ(10h)	協力や創造性を求められるスポーツを実践し、ルール工夫や戦略の考案を行う。既存の競技を発展させ、誰もが楽しめるスポーツの在り方を探る。	仲間と協力しながら、ルールの工夫や役割分担を考え、全員が楽しく参加できるスポーツ環境を作ることができる。	④、⑤、⑥、⑧
10	アダプテッドスポーツ(15h)	年齢・性別・障害の有無を問わず、すべての人が共に楽しめるスポーツを実践する。多様な参加者が公平に競技へ参加できるように、ルールの調整や競技環境の工夫を考える。	スポーツの本質的な楽しさを考え、すべての人が平等に楽しめる環境をつくるために、競技のルールや使用する用具の調整を行い、具体的な改善策を提案・実践できる。	③、④、⑤、⑧
11	創作スポーツ：企画(10h)	既存の競技の要素を分析し、新たなスポーツを考案する。ルールの策定、安全性の確保、競技性の向上を図りながら、実施計画を立案する。	スポーツをより多くの人が楽しめるようにするために、新たな競技のルールやプレイスタイルを創造し、実践を通じて改善できる。	②、④、⑤
12				
1	創作スポーツ：実践(14h)	企画した競技を実施し、運営や審判の役割を経験する。試合の流れや参加者の状況を考慮しながら、公正な競技進行を行い、改善点を見つけて競技環境の向上を図る。	競技の公平性を確保しながら、試合の進行や運営を行い、全員が安心して参加できる環境を作ることができる。	④、⑤、⑨

時数合計 (70)