

1 この科目の構成について (改行は Alt + Enter)

教科	保健体育	科目	体育	単位	2 (進学コース) 3 (総合コース/ 美術コース)	単位
対象コース	進学コース・総合コース・美術コース	コース	対象クラス	1 年	1～9 (女子) 組	
使用教科書	なし					
使用副教材	なし					



2 この科目の目標・学習内容・学習方法について (改行は Alt + Enter)

学習目標：この科目を学習して何を身につけてほしいのか

各種運動の基本動作の習得と運動技能の向上を図る。また、安全と事故防止に注意し、お互いに協力し合って練習・競技・ゲームができるようにするとともに、体の調子を整え、体力の向上を図り、公正・協力・責任などの態度を育て、生涯にわたって運動に親しむ基礎をつくる。

学習内容：この科目で学習する大まかな内容

- (1) 集団行動
- (2) 体づくり運動 ①体ほぐしの運動 ②体力を高める運動
- (3) 体力テスト
- (4) 球技 ①バスケットボール ②サッカー ③ソフトボール ④バレーボール ⑤バドミントン
- (5) ダンス
- (6) 体育理論

学習方法：この科目を学校と家庭でどのように学習すればよいのか

(1) 学校

- ・平素から健康に留意し、体調を整え、運動ができる状態を保っておきましょう。
- ・仲間と協力して体を動かすことで、運動技能の習得、体力の向上を目指しましょう。
- ・安全に運動するために、先生の指示を良く聞き機敏に行動するように心がけましょう。

(2) 家庭

各競技における大会に関心を示し、マスメディアを活用することでよりハイレベルな技能を自分なりに取り入れてください。

3 この科目の評価方法について (改行は Alt + Enter)

評価方法：何を使って評価するのか

1 年間の評定は、出席状況、授業へ取り組む姿勢、実技試験、平常点を参考に総合的に判断して決定します。

評価における定期考査の割合

50 %

4 この科目の評価の観点について (改行は Alt + Enter)

評価の観点：この科目の学習内容はどのような基準で評価されるのか

(1) 関心・意欲・態度

- ・自ら進んで運動を実践し、運動の楽しさを味わおうとしているか。
- ・正しい服装で健康、安全に留意して運動しようとしているか。

(2) 思考・判断

- ・自己の運動能力と特性に応じた課題の解決を目指して、運動の合理的な行い方や計画的な仕方を考え、工夫しているか。

(3) 技能・表現

- ・自己の能力と運動の特性に応じた技能を高め、運動の楽しさや喜びを味わうとともに、体力を高めるための運動の合理的な行い方を身につけているか。

(4) 知識・理解

- ・生活における運動の意義や必要性及び運動の特性と合理的な行い方を理解し、知識を身につけてい

る。
・競技や審判法を理解し知識を身につけているか。

5 この科目の学習計画について (改行は Alt + Enter)

年間学習計画：この科目でいつ・何を・どのように学ぶのか				重視する評価の観点				CHECK
学期	月	学習の項目	学習の内容	関	思	技	知	○△×
1	4	・オリエンテーション  ・集団行動 1 姿勢 2 方向変換 3 集合、整とん、番号、解散 4 列の増減 5 開列 6  ・体づくり運動 1 腕立て伏せ 10回 2 腹筋 10回 3 背筋 10回 4 柔軟運動 5 馬飛び ※通年の準備運動で行います。 	・活動目標・年間計画を知り、授業の進め方を理解する。 ・集団行動の主な行動様式を身に付ける。 ・集団の約束や決まりを守って行動する。 ・機敏・的確に行動する。 ・互いに協力して自己責任を果す。 ・リーダーの指示に従って行動する。 ・安全に留意して行動できるようにする。 ・体づくり運動に対する関心や意欲を持って互いに協力して運動する。また、健康や安全に留意して運動する。 ・自分の体力や生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を工夫できるようにする。 ・自分の体力や生活に応じて、体力を合理的に高めるための運動ができるようになる。 ・体ほぐし運動の必要性や運動の行い方、心身への構成の仕方を理解し、知識を身につける。	●				○
				●	●	●	●	○
				●	●	●	●	○
	5	・新体力テスト 1 握力 2 立ち幅跳び 3 上体起こし 4 長座体前屈 5 反復横跳び 6 シャトルラン 7 ハンドボール投げ 8 50m走 	・自分の体力・運動能力の現状を確かめるために実施する。 ・体力測定に意欲的に取り組み、進んで測定する。 ・測定の方法や測定の仕方を正しく理解する。 ・測定の結果を踏まえて、自己の能力を高めるよう努力する。 ※スポーツテストの結果を計算し、評価の参考にする。	●	●	●	●	○
2	6	・バドミントン 1 ラケットの握り方 2 サービス 3 フライ 4 簡易ゲーム	・競技特性、ルール、審判法を身につける。 ・展開の中でスペースを考えながらフライングの選択をし、確実にシャトルを捉える技能を身につける。 ・ゲームによって各技能の確認をする。 ・実技試験・小テストを実施する。	●	●	●	●	○
	7	・ソフトボール 1 ピッチング 2 バッティング	・オーバースロー、サイドスローの技術を身に着ける。 ・1対1でキャッチボールをしながらゴロ、フライの捕給の練習をする。	●	●	●	●	○
	8							

		3 ゲーム	スタンダードモーションでピッチングの練習をする。					
年間学習計画：この科目でいつ・何を・どのように学ぶのか				重視する評価の観点				CHECK
学期	月	学習の項目	学習の内容	関	思	技	知	○△×
2	7 8	・サッカー 1. パス 2. ドリブル 3. シュート 4. ゲーム	・ゲーム中心に行い、ゲームを通して、ドリブル、キック、シュート等の基本技術を身につけさせるとともに、ゲームの進行や、審判法についても学びます。□ ・実技試験を行います。□	●	●	●	●	○
	9 10	・バレーボール 1. パス 2. スパイク 3. サーブ 4. ゲーム	17 パートナースhipで目標を達成しよう ・競技特性、ルール、審判法を身につける。 ・オーバーハンドパス、アンダーハンドパスを連続でできる技能を身につける。 ・セッターとコミュニケーションを取り、スパイクを打つ。 ・実技試験を実施する。	●	●	●	●	○
	11 12	・バスケットボール 1. ドリブル 2. パス 3. シュート 4. ゲーム	・競技特性、ルール、審判法を身につける。 ・ドリブル、パス、レイアップシュート等、バスケットボールの技術を身につける。 ・ゲームによって各技能の確認をする。 ・実技試験・小テストを実施する。	●	●	●	●	○
3	1 2 3	・現代的リズムダンス	・基本的なステップを身につける。 ・軽快なリズムに合わせて全身を弾ませステップを踏み、リズムを捉えて軽快に踊る。 ・グループごとに振付を考え、発表します。	●	●	●	●	○



【SDGsの各ターゲットについて】
ちょっとだけ詳しく内容を知りたい方は、アイコンをクリック



【道徳教育について】
高校の道徳教育についてちょっとだけ知りたい方は
アイコンをクリック



※FSVに接続してる場合のみ

下のアイコンは、該当する「学習の内容」の場所に
コピーしてご使用下さい

SDGsターゲットアイコン



道徳教育アイコン

下のアイコンは、該当する「学習の内容」の場所に
コピーして下さい

SDGsターゲットアイコン



道徳教育アイコン



・テニス
1. 用具の使用方法
2. サービス

- ・競技特性、ルール、審判方法を身に着ける。
- ・ラケットの握り方を身につける。
- ・サービスの基本技術を身につける。
- ・実技試験を実施する。

1 この科目の構成について (改行は Alt + Enter)

教科	保健体育	科目	体育	単位	2 (進学コース) 3 (総合コース/ 美術コース)	単位
対象コース	進学コース・総合コース・美術コース	コース	対象クラス	1 年	1～8 (男子) 組	
使用教科書	なし					
使用副教材	なし					



2 この科目の目標・学習内容・学習方法について (改行は Alt + Enter)

学習目標：この科目を学習して何を身につけてほしいのか

各種運動の基本動作の習得と運動技能の向上を図る。また、安全と事故防止に注意し、お互いに協力し合って練習・競技・ゲームができるようにするとともに、体の調子を整え、体力の向上を図り、公正・協力・責任などの態度を育て、生涯にわたって運動に親しむ基礎をつくる。

学習内容：この科目で学習する大まかな内容

- (1) 集団行動
- (2) 体づくり運動 ①体ほぐしの運動 ②体力を高める運動
- (3) 体力テスト
- (4) 球技 ①バスケットボール ②サッカー ③ソフトボール ④バレーボール ⑤バドミントン
- (5) 体育理論

学習方法：この科目を学校と家庭でどのように学習すればよいのか

(1) 学校

- ・平素から健康に留意し、体調を整え、運動ができる状態を保っておきましょう。
- ・仲間と協力して体を動かすことで、運動技能の習得、体力の向上を目指しましょう。
- ・安全に運動するために、先生の指示を良く聞き機敏に行動するように心がけましょう。

(2) 家庭

各競技における大会に関心を示し、マスメディアを活用することでよりハイレベルな技能を自分なりに取り入れてください。

3 この科目の評価方法について (改行は Alt + Enter)

評価方法：何を使って評価するのか

1 年間の評定は、出席状況、授業へ取り組む姿勢、実技試験、平常点を参考に総合的に判断して決定します。

評価における定期考査の割合

50 %

4 この科目の評価の観点について (改行は Alt + Enter)

評価の観点：この科目の学習内容はどのような基準で評価されるのか

(1) 関心・意欲・態度

- ・自ら進んで運動を実践し、運動の楽しさを味わおうとしているか。
- ・正しい服装で健康、安全に留意して運動しようとしているか。

(2) 思考・判断

- ・自己の運動能力と特性に応じた課題の解決を目指して、運動の合理的な行い方や計画的な仕方を考え、工夫しているか。

(3) 技能・表現

- ・自己の能力と運動の特性に応じた技能を高め、運動の楽しさや喜びを味わうとともに、体力を高めるための運動の合理的な行い方を身につけているか。

(4) 知識・理解

- ・生活における運動の意義や必要性及び運動の特性と合理的な行い方を理解し、知識を身につけてい

る。
・競技や審判法を理解し知識を身につけているか。

5 この科目の学習計画について (改行は Alt + Enter)

年間学習計画：この科目でいつ・何を・どのように学ぶのか				重視する評価の観点				CHECK
学期	月	学習の項目	学習の内容	関	思	技	知	○△×
1	4	・オリエンテーション  ・集団行動 1 姿勢 2 方向変換 3 集合、整とん、番号、解散 4 列の増減 5 開列 6  ・体づくり運動 1 腕立て伏せ 10回 2 腹筋 10回 3 背筋 10回 4 柔軟運動 5 馬飛び ※通年の準備運動で行います。 	・活動目標・年間計画を知り、授業の進め方を理解する。 ・集団行動の主な行動様式を身に付ける。 ・集団の約束や決まりを守って行動する。 ・機敏・的確に行動する。 ・互いに協力して自己責任を果す。 ・リーダーの指示に従って行動する。 ・安全に留意して行動できるようにする。 ・体づくり運動に対する関心や意欲を持って互いに協力して運動する。また、健康や安全に留意して運動する。 ・自分の体力や生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を工夫できるようにする。 ・自分の体力や生活に応じて、体力を合理的に高めるための運動ができるようになる。 ・体ほぐし運動の必要性や運動の行い方、心身への構成の仕方を理解し、知識を身につける。	●				○
				●	●	●	●	○
				●	●	●	●	○
	5	・新体力テスト 1 握力 2 立ち幅跳び 3 上体起こし 4 長座体前屈 5 反復横跳び 6 シャトルラン 7 ハンドボール投げ 8 50m走 	・自分の体力・運動能力の現状を確かめるために実施する。 ・体力測定に意欲的に取り組み、進んで測定する。 ・測定の方法や測定の仕方を正しく理解する。 ・測定の結果を踏まえて、自己の能力を高めるよう努力する。 ※スポーツテストの結果を計算し、評価の参考にする。	●	●	●	●	○
	6 7	・バスケットボール 1 ドリブル 2 パス 3 シュート 4 ゲーム	・競技特性、ルール、審判法を身につける。 ・ドリブル、パス、レイアップシュート等、バスケットボールの技術を身につける。 ・ゲームによって各技能の確認をする。 ・実技試験・小テストを実施する。	●	●	●	●	○
2	8	・ソフトボール 1 ピッチング 2 バッティング	・オーバースロー、サイドスローの技術を身に着ける。 ・1対1でキャッチボールをしながらゴロ、フライの補給の練習をする。 ・スタンダードモーションでピッチングの練習をする。	●	●	●	●	○
	9	3 ゲーム						

年間学習計画：この科目でいつ・何を・どのように学ぶのか				重視する評価の観点				CHECK
学期	月	学習の項目	学習の内容	関	思	技	知	○△×
3	10	・サッカー 1. パス 2. ドリブル 3. シュート 4. ゲーム	・ゲーム中心に行い、ゲームを通して、ドリブル、キック、シュート等の基本技術を身につけさせるとともに、ゲームの進行や、審判法についても学びます。□ ・実技試験を行います。□	●	●	●	●	○
	11 12	・バレーボール 1. パス 2. スパイク 3. サーブ 4. ゲーム	17 パートナーシップで 目標を達成しよう  ・競技特性、ルール、審判法を身につける。 ・オーバーハンドパス、アンダーハンドパスを連続でできる技能を身につける。 ・セッターとコミュニケーションを取り、スパイクを打つ。 ・実技試験を実施する。	●	●	●	●	○
	1 2 3	・バドミントン 1. ラケットの握り方 2. サービス 3. フライト 4. 簡易ゲーム	・競技特性、ルール、審判法を身につける。 ・展開の中でスペースを考えながらフライトの選択をし、確実にシャトルを捉える技能を身につける。 ・ゲームによって各技能の確認をする。 ・実技試験・小テストを実施する。	●	●	●	●	○

【SDGsの各ターゲットについて】
ちょっとだけ詳しく内容を知りたい方は、アイコンをクリック



【道徳教育について】
高校の道徳教育についてちょっとだけ知りたい方は
アイコンをクリック



※FSVに接続してる場合のみ

下のアイコンは、該当する「学習の内容」の場所に
コピーしてご使用下さい

SDGsターゲットアイコン



道徳教育アイコン

下のアイコンは、該当する「学習の内容」の場所に
コピーして下さい

SDGsターゲットアイコン



道徳教育アイコン



・テニス
1. 用具の使用方法
2. サービス

- ・競技特性、ルール、審判方法を身に着ける。
- ・ラケットの握り方を身につける。
- ・サービスの基本技術を身につける。
- ・実技試験を実施する。

1 この科目の構成について (改行は Alt + Enter)

教科	保健体育	科目	保健	単位	1 単位
対象コース	全コース	コース	対象クラス	1 年	1～9 組
使用教科書	大修館書店 現代高等 保健体育				
使用副教材	なし				

2 この科目の目標・学習内容・学習方法について (改行は Alt + Enter)

学習目標：この科目を学習して何を身につけてほしいのか

1、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な実践を通して、生涯にわたって計画的に運動に親しむ能力や資質を育てるとともに、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、明るく豊かで活力のある生活を営む態度を身につけます。
2、私たちが暮らす現代社会は昔と比べるととても豊かになりましたが、生活習慣病や薬物、ストレスなどの健康にかかる問題は少なくありません。時代の流れの中で健康自体の捉え方や個人や社会に求められることも変化しています。現代の健康問題や新しい時代の健康の考え方などについて学習します。

学習内容：この科目で学習する大まかな内容

1. 我が国の疾病構造や社会の変化に対応し、健康を保持増進するためには、ヘルスプロモーションの考え方を生かして健康に関する個人の適切な意志決定や行動選択および健康的な社会環境づくりを行うことが重要であることを理解できるようにします。
2. 思春期から高齢社会までの生涯の各段階における健康課題への対応と保健・医療制度や地域の保健・医療機関の適切な活用および環境と食品の保健、労働と健康など社会生活との関わりを含めた総合的な理解を深めることができるようにします。

学習方法：この科目を学校と家庭でどのように学習すればよいのか

(1) 学校

図書室などを利用して、実際に起きている問題を授業の内容と照らし合わせ、より深い興味・関心を持つようにし

(2) 家庭

情報機関（新聞など）を利用して、実際に起きている問題を授業内容と照らし合わせ、より深い興味、関心を持つようにしてください。

3 この科目の評価方法について (改行は Alt + Enter)

評価方法：何を使って評価するのか

○行動観察・・・毎時間、学習環境を整えて、自主的に授業参加（発言、板書など）しているか確認します。
○ノート確認・・・定期的にノート確認をし、各自の学習意欲を確認します。レポートの提出もあります。
○定期考査・・・期末ごとに考査を実施し、習熟度を確認します。

評価における定期考査の割合

70 %

4 この科目の評価の観点について (改行は Alt + Enter)

評価の観点：この科目の学習内容はどのような基準で評価されるのか

(1) 知識・技能

現代社会と健康，安全な社会生活，生涯を通じる健康，健康を支える環境づくりについて，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解するとともに，心肺蘇生法等を実施できる。

(2) 思考・判断・表現

現代社会と健康，安全な社会生活，生涯を通じる健康，健康を支える環境づくりについて，自他や社会の課題を

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ことができ

(3) 主体的に学習に取り組む態度

現代社会と健康，安全な社会生活，生涯を通じる健康，健康を支える環境づくりについて，主体的にねばり強く学

習に取り組もうとしている。

5 この科目の学習計画について (改行は Alt + Enter)

年間学習計画：この科目でいつ・何を・どのように学ぶのか				評価の観点			CHECK
学期	月	学習の項目	学習の内容	知	思	主	○△×
1		・オリエンテーション	ガイダンス 道德教育の実施	○	○	○	
道德 3 すべての人に健康と福祉を	4	1 単元 現代社会と健康 ・健康の考え方と成り立ち ・私たちの健康のすがた	わが国の現在の健康水準や健康問題の変化、および今日の健康課題について学習します。健康の成立要因をふまえて、自分なりの健康の捉え方について考え、学習します。	○	○	○	
	5	・生活習慣病の予防と回復	生活習慣病の種類とその要因について学ぶとともに、予防、早期発見、個人や社会の対策について学習します。	○	○	○	
	6	・がんの原因と予防 ・がんの治療と回復	わが国の死因の第1位となっているがんについて、その種類、原因、予防、治療について学ぶとともに、社会的対策の現状と必要性について学習します。	○	○	○	
	7	・第1回考査 ・運動と健康 ・食事と健康 ・休養・睡眠と健康	運動、食事、休養・睡眠といった生活習慣が、生活習慣病の予防をはじめ、健康の保持増進に大きく関連していることを学ぶとともに、人々が適切なライフスタイルを身につけるため	○	○	○	
	7	・喫煙と健康 ・飲酒と健康 ・薬物乱用と健康	喫煙、飲酒、薬物乱用が心身にもたらす健康問題と社会問題について学ぶとともに、それらの問題を改善するための、個人や社会の対策について学	○	○	○	
	8	・精神疾患の特徴 ・精神疾患の予防	おもな精神疾患と要因、予防と治療、また精神保健	○	○	○	
	9	・精神疾患からの回復	の今日的課題について学ぶとともに、精神疾患の適				
	10	・現代の感染症 ・感染症の予防 ・性感染症・エイズとその予防	新興感染症や再興感染症といった現代の感染症の現状と今日的課題、予防対策について学習します。また性感染症・エイズの実態と課題について、日本および世界の現状を学習します。また感染症予防について、個人や社会の対策	○	○	○	
	11	・健康に関する意思決定・行動選択 ・健康に関する環境づくり	健康の保持増進のための意思決定・行動選択の重要性と影響する要因について学び、よりよい意思決定・行動選択の方法や工夫の仕方について学習します。また健康づくりには、ヘルスプロモーションの考え	○	○	○	
		・4回考査					

年間学習計画：この科目でいつ・何を・どのように学ぶのか				重視する評価の観点			CHECK
学期	月	学習の項目	学習の内容	知	思	主	○△×
3	12	- 事故の原因と発生要因 - 安全な社会形成 - 交通における安全	わが国の不慮の事故の実態と事故発生に関連する要因について学ぶとともに、安全な社会を形成するための個人や社会の対策について学習します。また、交通事故の防止の観点から、運転者の責任、個人や社会の対策等につ	○	○	○	
	1	- 応急手当の意義とその基 - 日常的な応急手当 - 心肺蘇生法	けがや急病に対する応急手当の意義や方法につい て学び、日常的な応急手当ができるようにする。 また、心肺停止状態の人の命を救うために行	○	○	○	
	2						
	3						

年間学習計画：この科目でいつ・何を・どのように学ぶのか				重視する評価の観点			CHECK
学期	月	学習の項目	学習の内容	知	思	主	○△×

年間学習計画：この科目でいつ・何を・どのように学ぶのか				重視する評価の観点			CHECK
学期	月	学習の項目	学習の内容	知	思	主	○△×

年間学習計画：この科目でいつ・何を・どのように学ぶのか				重視する評価の観点			CHECK
学期	月	学習の項目	学習の内容	知	思	主	○△×

【SDGsの各ターゲットについて】
ちょっとだけ詳しく内容を知りたい方は、アイコンをクリック



【道徳教育について】
高校の道徳教育についてちょっとだけ知りたい方は
アイコンをクリック



※FSVに接続してる場合のみ

下のアイコンは、該当する「学習の内容」の場所に
コピーしてご使用下さい

SDGsターゲットアイコン



道徳教育アイコン



※評価の観点

知 → 知識・技能
思 → 思考・判断・表現
主 → 主体的に学習に
取り組む態度

下のアイコンは、該当する「学習の内容」の場所に
コピーして下さい

SDGsターゲットアイコン



道徳教育アイコン

