

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	体育女子			単位	3	単位
対象コース	カレッジ・情B・美術	コース	対象クラス	2	年	全	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 方向転換 3 集合、整とん、番号、解散 4 列の増減 5 開列 6 行進 7 礼	・活動目標・年間計画を知り、授業の進め方を理解します。 ・集団行動の主な行動様式を身に付けます。 ・集団の約束や決まりを守って行動します。 ・機敏・的確に行動します。 ・互いに協力して自己責任を果たします。 ・リーダーの指示に従って行動します。 ・安全に留意して行動できるようにします。	●				
		・体づくり運動 1 腕立て伏せ 2 腹筋 3 背筋 4 柔軟運動 5 縄跳び、大縄跳び	・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します。また、健康や安全に留意して運動します。 ・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します。 ・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します。	●	●	●	●	
	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 ※新体力テストの結果を計算し、評価の参考にします。	・意欲的に取り組むとともに、測定の方法や仕方を理解する。 ・測定の結果を踏まえて、自己の能力を高めるように努力する。	●	●	●	●	
	5 6	・バドミントン 1 ラケットの握り方 2 サービス 3 ストローク 4 スマッシュ 5 簡易ゲーム	・ウェスタングリップ、リストスタンド、サムアップを身につけ動きにあった握り方を身につける。 ・ラリーが続けられるよう努力する。 ・シングルスゲーム実施。 ・実技試験を行います。	●	●	●	●	
	6 7	・サッカー 1 ドリブル 2 シュート 3 ゲーム ・ラグビー 雨天時に体育館で行います	・インサイド、アウトサイドなど、場面に応じたドリブルができるようにします。 ・正確なシュートができるようにします。 ・ゲームに必要な審判法や係の仕事を覚え、ゲーム運営ができるようにします。 ・実技試験を行います。	●	●	●	●	

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	8 9	・ ソフトボール 1 スローイング 2 キャッチング 3 ピッチング 4 ゲーム	3 すべての人に健康と福祉を	・ オーバースロー、サイドスローの技術を身につけます。 ・ 1対1でキャッチボールをしながらゴロ、フライの捕球を練習します。 ・ スタンダードモーションでピッチングの練習をします。 ・ ゲームによって各技能の確認をします。 ・ 実技試験を行います。	●	●	●	●					
	10 11	・ バレーボール 1 パス 2 スパイク 3 サービス 4 ゲーム	3 すべての人に健康と福祉を	・ 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術を身につけます。 ・ スパイクの技術を身につけます。 ・ オーバー、アンダー、フローターの技術を身につけます。 ・ 実技試験を行います。	●	●	●	●					
3	12 1	・ バスケットボール 1 シュート 2 パス 3 ドリブル 4 ゲーム	3 すべての人に健康と福祉を	・ ドリブル、パス、レイアップシュート等の基本技術を身につけます。 ・ ゲームによって各技能の確認をします。 ・ 実技試験を行います。	●	●	●	●					
	2 3	・ 創作ダンス	3 すべての人に健康と福祉を	・ グループごとに振り付けを考え、発表します。	●	●	●	●					

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	体育男子	単位	3
対象コース	全	コース	対象クラス	2 年	1～6 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 (A, 体ほぐしの運動 B, 体力を高める運動)
 (3) 新体力テスト (4) 体操 (5) 球技 ①バスケットボール ②バレーボール ③ソフトボール
 ④サッカー ⑤テニス ⑥バドミントン (6) 柔道 (7) 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

○行動観察・・・①集団の約束事や決まりを順守する ②協力と自己の責任 ③機敏かつ的確な行動
 ④安全に留意した行動 ⑤リーダーの指示の観点から判断します。
 ○実技試験・・・単元ごとに実技の試験が実施され実技点として評価します。
 ○授業参加・・・1年間の評定は、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

・運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるように運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとしているか。・個人生活や社会生活における健康、安全について関心を持ち、意欲的に学習に取り組もうとしているか。

(2) 思考・判断

・生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や健康の保持や体力を高めるための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。・個人生活や社会生活における健康、安全について課題の解決を目指して考え、判断し、それらを表しているか。

(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

・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豊かなスポーツライフを継続するための理論を理解しているか。・個人生活や社会生活における健康、安全について課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解しているか。

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	道徳 17 パートナーシップで目標を達成しよう 3 すべての人に健康と福祉を 4 質の高い教育をみんなに ・オリエンテーション ・集団行動 1 気をつけ、礼 2 方向変換 3 集合整列整頓 4 列の増減、開列 5 行進 ・体づくり運動 1 腕立て伏せ 2 腹筋 3 背筋 4 馬跳び 5 柔軟運動 通年で実施します。	・活動目標・年間計画を知り、授業の進め方を理解します。 ・集団行動の主な行動様式を身に付けます。 ・集団の約束や決まりを守って行動します。 ・機敏・的確に行動します。 ・互いに協力して自己責任を果たします。 ・リーダーの指示に従って行動します。 ・安全に留意して行動できるようにします。 ・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します。また、健康や安全に留意して運動します。 ・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します。 ・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、知識を身につけます。					
	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 結果は評価の参考とします。	自分の体力・運動能力の現状を確かめるために実施するものです。 ・体力測定に意欲的に取り組み、すすんで測定してください。 ・測定の方法や測定の仕方を理解してください。 ・測定の結果を踏まえて、自己の能力を高めるよう努力してください。					
	6	・バスケットボール 1 シュート 2 パス 3 ドリブル 4 ゲーム	・ドリブル、レイアップシュート、セットシュート等、バスケットの基本技術Ⅱを身につけます。 ・ゲームによって各技能の確認をします。 ・実技試験を行います。 ・審判法について確認をします。					
	7	・ソフトボール 1 スロー&キャッチ 2 バッティング 3 ピッチング 4 ゲーム	・オーバースロー、サイドスローの技能を身につけます。 ・1対1でキャッチボールをしながらゴロ、フライの捕球を練習します。 ・スタンダードモーションでピッチングの練習をします。 ・ゲームによって各技能の確認をします。 ・実技試験を行います。 ・審判法について確認をします。					
2	8	・サッカー 1 ドリブル 2 パス 3 シュート 4 ゲーム	・ゲーム中心に行い、ドリブル、キック、シュートなどの基本技術Ⅱを身につけます。 ・ゲームの進行や審判法についても学びます。					

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	9	・ テニス 1 ストローク 2 サーブ 3 レシーブ 4 ゲーム	・ 状況に合わせたグリップを使い分け、ラリーが続けられるようにストロークを安定させます。 ・ 相手が打ちやすいところを狙ってラリーを楽しみます。簡易ゲームで戦略を確認します。	○	○	○	○	
	10	・ バレーボール 1 パス 2 レシーブ 3 アタック 4 ゲーム	・ オーバーハンドパス、アンダーハンドパスの技術を身につけます。 ・ セッターとのコミュニケーションをとり、スパイクを打ちます。 ・ オーバー、アンダー、フローターのサーブの技術を身につけます。 ・ コンビネーションアタックに挑戦します。 ・ 実技試験を行います。 ・ 審判法について確認をします。	○	○	○	○	
	12 1	・ 柔道 1 受け身 2 八方の崩し 3 投げ技（崩し技）	・ 柔道の特性に触れ安全に練習できるようにします。 ・ 相手の動きに応じた基本動作（崩し、体さばき、受け身）を修得し、攻防を展開できるようにします。	○	○	○	○	
	1 2 3	・ バドミントン 1 グリップ 2 ストローク 3 ヘアピン 4 クリアー 5 スマッシュ 6 ゲーム	・ イースタングリップ、リストスタンド、サムアップを身につけ、動きの中で合った握り方を選択できるようにします。 ・ 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とらえる技能を身につけます。 ・ シングルのゲームを行います。 ・ 実技試験を行います。 ・ 審判法について確認をします。	○	○	○	○	

【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

道徳

※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



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	対象クラス	2	年	1～6	組
使用教科書	最新高等保健体育改訂版（大修館書店）						
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

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。

1. 自分の体の状態がわかる。
2. 健康の維持と回復の仕組みがわかる。
3. 2の方法がわかり実践できること。
4. 集団の健康のために社会的行動がとれること。

学習内容：この科目で学習する大まかな内容

1. 私達の心と体は、年齢とともに変化していきます。また、健康のために私たちや社会がすべきことも、それに伴って変化します。思春期から中高年までの健康に関わる事柄やそれぞれの段階で必要になる保健・医療サービスの活用の仕方など理解できるようにします。
2. 健康に生きていく上では、私達を取りまく自然環境、また社会の制度や活動などが深く関わっており、それらのものと個人の努力とが組み合わさって、初めて健康が実現します。健康に関する環境・食品の問題や、働くことと健康の関係を理解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内容と照らし合わせ、より深い興味、関心に持つようにしてください。

(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、関心に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

- 行動観察記録・・・毎時間、学習環境が整っているか、授業態度をみて平常評価します。
- レポート、ノート、作文確認・・・定期的に提出確認をし、各自の学習意欲を確認します。
- 定期考査・・・期末ごとに考査を実施し、習熟を確認します。

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) 関心・意欲・態度

個人生活や社会生活における心身の健康や安全に関心を持ち、自ら健康で安全な生活を実践するため、意欲的に学習に取り組もうとしているか。例えば、何かに気づき、疑問を持ちたり調べたり、楽しんで最後まで取り組んだり、実践したり応用させたりしているか、などである。

(2) 思考・判断

個人生活や社会生活における心身の健康や安全に関する課題の解決を目指して、科学的に思考し、総合的に捉えることにより、適切な意志決定を行い、選択すべき行動を適切に判断しているか。例えば、何かを創造することができるか、改善のためのプログラムを作成したり、出されたアイデアを判断できるか、などである。

(3) 技能・表現

自分なりのテーマを見つけ、レポートを作成する。また、ブレインストーミングやロールプレイングなどの技法を理解し、自分の意見を主張できるか。

(4) 知識・理解

健康・安全の意義を理解するとともに、現代社会と健康、生涯について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身に付けているか。例えば、あることについて定義できたり、また、自分の言葉で説明できるかどうか、などである。

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				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 学期	4	オリエンテーション 道徳	ガイダンス					
	5	2 単元 生涯を通じる健康 ○思春期と健康 ○性への関心・欲求と性行動 ・グループ討議	・思春期における心身の発達や健康課題について特に性的成熟に伴い、心身面、行動面が変化することを中心に理解できるよう学習します。また、これらの変化に対応して、異性を尊重する態度が必要であることや性に関する情報への対処など適切な意志決定や行動選択が必要であることを学習します。	●	●		●	
	6	○妊娠・出産と健康 ○避妊法と人工妊娠中絶 ○結婚生活と健康 3 すべての人に健康と福祉を 2 回 考 査 5 ジェンダー平等を實現しよう	・健康的な結婚生活について、心身の発達や健康状態など保健の立場から理解し、受精・妊娠・出産とそれに伴う健康問題について理解できるとともに、家族計画の意義や人工妊娠中絶の心身への影響などについても学習します。 ・ノート確認	●	●		●	
	7	○中高年期と健康	・加齢に伴い、心身が変化することを形態面及び、機能面から理解し、若いときから適正な体重・血圧などに関心を持ち、適切な健康習慣の保ち方などを学習します。また、加齢に伴う心身の変化と向き合い、受け入れていくこと、家族や親しい友人と良好な関係を保つこと、生き甲斐を持つこと、地域の社会的交流及び支援などの心理的、社会的要因が関わっていることを学習します。	●	●		●	
2 学期	8	○医薬品とその活用 ○医療サービスとその活用	・我が国には、人々の健康を守るための保健・医療制度が存在し、行政及びその他の機関などから保健に関する情報や医療の供給、医療費の保障も含めた保健・医療サービスなどが供給されていることを学習します。	●	●		●	
	9	○保健サービスとその活用	・生涯を通じて健康を保持増進するためには、自己の健康上の課題を的確に把握し、地域の保健所、保健センター、病院や診療所などの医療機関及び保健サービスなどを適切に活用していくことなどが必要であることを学習します。	●	●		●	
	10	○さまざまな保健活動や対策		●	●		●	
	11	3 単元 社会生活と健康 ○大気汚染と健康 ○水質汚濁、土壌汚染と健康 6 安全な水とトイレを世界中に 14 海の豊かさを守ろう 15 陸の豊かさを守ろう	・人間の生活や産業活動に伴う大気汚染、水質汚濁土壌汚染などは人々の健康に影響を及ぼしたり被害をもたらすことがあり、健康への影響や被害を防止するためには、環境の汚染について、発生の防止及び改善の対策が必要であることを学習します。また、そのために環境基本法などの法律などが制定され、環境基準の設定、排出物の規制、監視体制の整備などの対策が講じられていることを学習します。	●	●		●	
3 学期	12	第4回 考 査 ○環境汚染を防ぐ取り組み ○ごみの処理と上下水道の整備 ・グループ討議 ・プレゼンテーション	・ノート確認 ・上下水道の整備、ゴミやし尿などの廃棄物の処理などの環境衛生活動は、自然や社会生活における環境と健康を守るために行われていることを学習します。また、その現状、問題点、対策などを総合的に把握して改善していかなければならないことについて、安全で良質な水の確保や廃棄物の対処と関連づけて理解できるよう学習します。	●	●	●	●	
	1	○食品の安全を守る活動 ・グループ討議 ・プレゼンテーション	・食品の安全性の確保は、食品衛生法などに基づいて行われることを理解できるよう学習します。その際、衛生管理のひとつの方法である危害分析に基づく重要管理点（HACCP）方式の導入などについても理解できるよう学習します。また、健康被害の防止と健康増進には、行政・生産者・消費者などがそれぞれの役割を果たさなければならないことなどについて学習します。	●	●	●	●	

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 3	○働くことと健康 ○働く人の健康づくり ・グループ討議 ・プレゼンテーション 3 すべての人に健康と福祉を 8 働きがいも経済成長も	・職業病や労働災害は、作業形態や作業環境の変化に伴いその質や量が変化してきたことを学習します。また、職場においては、事故、災害を防止するための安全管理と、働く人の健康管理が必要であることについて学習します。働く人の健康保持増進は、職場の安全管理や健康管理と共に、心身両面にわたる総合的、積極的な対策の推進が図られることで成り立つことを学習し、さらに、この対策では、ストレスに対する気付きへの援助、リラクセーションの指導などメンタルヘルスクエアが重要視されていることも学習します。また、働く人の日常生活においては、積極的に余暇を活用するなどして生活の質の向上を図ることなどで健康の保持増進を図っていくことが重要であることを学習します。	●	●	●	●	

【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

道徳

※FSVI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

道徳