1　この科目の構成について

教科	保健体育	科目	体育男子	単位	2　単位
対象コース	一貫・進学・総合　コース	対象クラス	3　年	1～7組	
使用教科書	なし				
使用副教材	なし				

2　この科目の学習目標・学習方法について

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　この科目の評価規準と評価方法について

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に取り組む態度
評価規準（内容のまとまりごと）	運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習の仕方、運動を行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法を理解している。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとする。健康や安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとする。健康や安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。
評価方法	実技のテスト 授業態度	出席状況	授業態度 服装

4　この科目の学習計画について

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		
学期	月	学習の項目	学習の内容	知	思	主
1	4	・オリエンテーション	・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 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　行進 ７　礼 道徳 17 パートナーシップで目標を達成しよう	・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。	●	●	●
		・体つくり運動 １　腕立て伏せ　１０回 ２　腹筋　１０回 ３　背筋　１０回 ４　柔軟運動 ５　馬跳び ６　腰割、四股立ち ７　倒立 ※通年の準備運動で行います。	・体つ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する。 ・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　上体おこし 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 3 すべての人に健康と福祉を	・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。 ・測定の欠課を踏まえて、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	・ソフトボール １　ピッチング ２　バッティング ３　ゲーム 17 パートナーシップで目標を達成しよう	・スタンダードモーションでピッチング練習をする。 ・バッティングを十分にとり、足を踏み出しながらスイングをし、遠くへ打つ技術を身につける。 ・ゲームに必要な信販や係の仕事を覚えて、自分たちでゲームを運営できるようにする ※実技試験を行う。	●	●	●
	7	※グラウンドが使用不可 ・バドミントン １　ストローク ２　フライト ３　ゲーム 3 すべての人に健康と福祉を ◎球技大会前には、できる範囲以内で、各競技の練習をします。	・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術を身につける。 ・シングルス、ダブルスの試合を行う。 ・ルールを理解し、ゲームを運営できるようにする。 ※実技試験を行う。	●	●	●

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		
学期	月	学習の項目	学習の内容	知	思	主
2	8 9	・サッカー 1　ドリブル 2　シュート 3　ゲーム 	・インサイド、アウトサイドなど、場面に応じて自在にドリブルができるようにする。 ・正確なシュートができるようにする。 ・ゲームによって、個人技能や、集団による技能戦術を高めるようにする。 ・ゲームに必要な審判や係の仕事を覚え、自分たちでゲームを運営できるようにする。 ・実技試験を行う。	●	●	●
	10	・バレーボール 1　パス 2　スパイク 3　サーブ 4　ゲーム 	・オーバーハンドパス、アンダーハンドパスの連続できる技能を身につける。 ・セッターとのコミュニケーションをとり、スパイクを打てるようにする。 ・コンビネーションを理解し、複数の攻撃が組み立てられるようにする。 ・ゲームに必要な審判や係の仕事を覚え、自分たちでゲームを運営出来るようにする。 ・実技試験を行う。	●	●	●
	11 12	・バスケットボール 1　シュート 2　パス 3　ドリブル 4　ディフェンス 	・オーバーハンドパス、アンダーハンドパスの連続できる技能を身につける。 ・セッターとのコミュニケーションをとり、スパイクを打てるようにする。 ・コンビネーションを理解し、複数の攻撃が組み立てられるようにする。 ・ゲームに必要な審判や係の仕事を覚え、自分たちでゲームを運営出来るようにします。 ・実技試験を行います。	●	●	●
3	1 2 3	※選択体育 1　バスケットボール 2　バレーボール 3　バドミントン 4　ドッチボール	・ゲームに必要な審判や係の仕事を覚え、自分たちでゲームを運営します。	●	●	●

1　この科目の構成について

教科	保健体育	科目	体育	単位	3　単位
対象コース	全　コース	対象クラス	2　年	１～７組	
使用教科書	なし				
使用副教材	なし				

2　この科目の学習目標・学習方法について

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　この科目の評価規準と評価方法について

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に取り組み態度
評価規準 （内容のまとまりごと）	運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習の仕方、運動を行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法を理解している。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとする。健康や安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとする。健康や安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。
評価方法	実技のテスト 授業態度	出席状況	授業態度 服装

4　この科目の学習計画について

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		
学期	月	学習の項目	学習の内容	知	思	主
1学期	4	・オリエンテーション 道徳 ・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。	●	●	●
		・体つくり運動 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	・体つ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。	・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	・競技特性、ルール、審判法を身につけます。 ・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。 ・ゲームによって各技能の確認をします。 ・実技試験・小テストを行います。	●	●	●
	6	・サッカー 1　ドリブル 2　シュート 3　ゲーム	・インサイド、アウトサイドなど、場面に応じて自在に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。 ・ゲームによって、個人技能や、集団による技能戦術を高めるようにします。	●	●	●
	7	・タグラグビー 雨天時に体育館で行います	・ゲームに必要な審判や係の仕事を覚え、自分たちでゲームを運営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		
学期	月	学習の項目	学習の内容	知	思	主
	8 9 10	・ 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	・ 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。	●	●	●
2学期		・ バレーボール 1 パス 2 スパイク 3 サービス 4 ゲーム	・ 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。	●	●	●
	11 12	・ 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、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。	●	●	●
3学期	1 2 3	・ 創作ダンス	・ 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

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	現代高等保健体育(大修館書店)				
使用副教材	なし				

2　この科目の学習目標・学習方法について

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る。
１，健康に関する様々な知識を身につける。
２，自分の身に置き換えて考え、体や心また生活状況と向き合い、より良くする方法を考える。
３，２の方法がわかり実践できる。
４，社会の一員として物事を捉え、自分に出来るや社会に求められることなどを考える。

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

日常生活で起こることを授業内容と照らし合わせて考え、身の周りのことに関心に持つようにする。また疑問や関心を持ったことは積極的に質問したり、グループワークで友人と価値観を共有するなどしてさらなる興味につなげる。

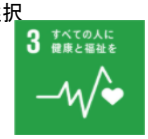
(2)家庭

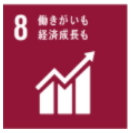
情報機関（新聞、インターネットなど）を利用して、関心を持ったことや実際に起きている問題、またそれに関連する情報などについて調べ、より深い知識を得る。

3　この科目の評価規準と評価方法について

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に取り組み態度
評価規準（内容のまとまりごと）	個人及び社会生活における健康・安全について、課題解決に役立つ知識や技能を身につけている。	個人及び社会生活における健康・安全について、課題解決に役立つ知識や技能を身につけている。	自己や他者の健康を優先し、健康の保持・増進や回復及び健康な社会づくりに関する学習活動に主体的に取り組む。
評価方法	定期考査	定期考査 出席状況 ノート	授業態度 課題提出

4　この科目の学習計画について

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		
学期	月	学習の項目	学習の内容	知	思	主
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 〇ライフステージと健康 〇思春期と健康 〇性意識と性行動の選択 ・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	〇妊娠・出産と健康 〇避妊法と人工妊娠中絶 〇結婚生活と健康 	・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。	●	●	●
	7	2回考査 〇中高年期と健康	・ノート確認 ・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	〇働くことと健康 〇労働災害と健康	・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ケ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。	●	●	●
	9	〇健康的な職業生活				
	10	３単元　社会生活と健康 〇大気汚染と健康 〇水質汚濁、土壌汚染と健康 第4回考査	・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。 ・ノート確認	●	●	●
	11	〇環境と健康にかかわる対策 〇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	・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。	●	●	●
	12	〇食品の安全性 〇食品衛生にかかわる活動 ・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		
学期	月	学習の項目	学習の内容	知	思	主
3学期	1	○保健サービスとその活用 ○医療サービスとその活用 ○医療品の制度とその活用	・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。	●	●	●
	2	○さまざまな保健活動や社会的対策 ○健康に関する環境つくりと社会参加	・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。	●	●	●
	3	・グループ討議 ・プレゼンテーション 			●	