

|     |      |     |      |
|-----|------|-----|------|
| 教科名 | 保健体育 | 校 種 | 高等学校 |
|-----|------|-----|------|

| 科 目 の 配 当 |     |     |    |              |
|-----------|-----|-----|----|--------------|
| 学年        | 科目名 | 必・選 | 単位 | 授業展開など、授業の形態 |
| 1年        | 体育  | 必修  | 2  |              |
|           | 保健  | 必修  | 2  |              |
| 2年        | 体育  | 必修  | 2  |              |
| 3年        | 体育  | 必修  | 3  |              |

|              |                                                                                                                                                               |                 |     |                                                                                                                                                                       |                                                        |    |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----|
| 科目名（教科名）     |                                                                                                                                                               | 保健体育科（ 体育 ）     |     |                                                                                                                                                                       |                                                        |    |
| 学年           |                                                                                                                                                               | 1               | 単位数 | 2                                                                                                                                                                     | 必修・選択・展開                                               | 必修 |
| 目的           | 1. 運動に親しむ能力を高め、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現できる資質や能力を育成する<br>2. 運動神経、能力、関心等の多様化の現状を踏まえ、スポーツの楽しさや喜びを味わうことができるように多くの種目を体験する<br>3. 体力の向上を重視し、健康や体力の状況に応じて自ら体力を高める方法を身につける |                 |     |                                                                                                                                                                       |                                                        |    |
| 学 期          | 授 業 の 項 目                                                                                                                                                     |                 |     | 内 容                                                                                                                                                                   |                                                        |    |
| 1<br>学<br>期  | オリエンテーション<br>からだづくり運動<br>スポーツテスト<br>●男子<br>球技（ネット型）<br>・硬式テニス<br>●女子<br>球技（ゴール型）<br>・バスケットボール                                                                 |                 |     | ・1年間の授業の進め方についての説明<br>・各運動の基本的な準備運動の理解をすすめる<br>・体力、運動能力の確認を行う<br><br>・中学で習得した基本的技能の応用を身につけ、ゲームのなかでの役割を確認する<br><br>・テニスの基本動作を確認し、個々の技能技術を高める<br>・ダブルスゲームにおける各自の役割を認識する |                                                        |    |
| 2<br>学<br>期  | ●男子<br>・バスケットボール<br>・卓球<br>・ソフトボール<br>●女子<br>・硬式テニス<br>・卓球<br>・バレーボール                                                                                         |                 |     | ・中学で習得した基本的技能の応用を身につけ、ゲームのなかでの役割を確認する<br><br>・中学で習得した基本技能の応用を身につけ、ゲームの中での役割を確認する<br>・基本技術を身につけ、状況に応じて対応し、安定した用具の操作がおこなえるようにする                                         |                                                        |    |
| 3<br>学<br>期  | 持久走<br>●男子<br>球技（ネット型）<br>・バレーボール<br>●女子<br>球技（ゴール型）<br>・アルティメット                                                                                              |                 |     | ・冬季における体力不足を、持久走を行うことにより補う<br><br>・基本技術を身につけ、状況に応じて対応し、安定した用具の操作がおこなえるようにする<br>・基本的なディスク操作の習得と、試合の中での判断力やチームワークを育成する                                                  |                                                        |    |
| 評 価 の<br>観 点 | 【知識・技能】<br>(40%)                                                                                                                                              | 体育理論の知識問題、実技テスト |     |                                                                                                                                                                       | ・体育理論の知識問題<br>(例) 穴埋め、正誤判断<br>・実技テスト<br>(例) 各競技のスキルテスト |    |
|              | 【思考・判断力・表現】<br>(30%)                                                                                                                                          | 体育理論の知識問題、実技テスト |     |                                                                                                                                                                       | ・体育理論の思考問題<br>(例) 意見記述、<br>・レポート・実技テスト                 |    |
|              | 【主体的に学習に取り組む態度】 (30%)                                                                                                                                         | 授業態度、出席点        |     |                                                                                                                                                                       | ・授業態度・課題提出                                             |    |
| 評価の方法と割合     | ● 評価方法：定期試験における成績状況と提出物・小テスト・授業態度を加味し総合点を算出する。<br>● 割合：実技テスト 70% 平常点 30%                                                                                      |                 |     |                                                                                                                                                                       |                                                        |    |
| 教科書・副教材等     | ● 副教材：「Active Sports」（出版社名）                                                                                                                                   |                 |     |                                                                                                                                                                       |                                                        |    |

|          |                                                                                                          |                                                               |   |                                                                                                                                                                                       |                                                                   |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 科目名（教科名） |                                                                                                          | 保健体育（保健）                                                      |   |                                                                                                                                                                                       |                                                                   |
| 学年       | 1                                                                                                        | 単位数                                                           | 2 | 必修・選択・展開                                                                                                                                                                              | 必修                                                                |
| 目的       | 1. 個人及び社会生活における健康・安全について考え、理解し、健康の保持・増進に務める<br>2. 個人としてだけでなく、これからの社会を担う一員として、健康やスポーツを社会のなかで考えていける力を身につける |                                                               |   |                                                                                                                                                                                       |                                                                   |
| 学期       | 授業の項目                                                                                                    |                                                               |   | 内容                                                                                                                                                                                    |                                                                   |
| 1学期      | 1 単元 現代社会と健康<br>01) 健康の考え方と成り立ち<br>～15) 現代の感染症                                                           |                                                               |   | ・わが国の健康水準・問題を知る<br>・健康の成り立ちや要因・環境づくりを理解する<br>・生活習慣病を知り、理解する<br>・生活の基盤である、食事・睡眠・運動を見直し、改善する方法を考える。<br>・飲酒、喫煙、薬物が身体にどう影響を与えるか理解する<br>・現代の感染症の実態について理解し予防に取り組む<br>・現代社会におけるストレスの仕組みを理解する |                                                                   |
|          | 2 単元 安全な社会生活<br>01) 事故の現状と発生要因<br>～06) 心肺蘇生法<br><br>3 単元 生涯を通じる健康<br>01) ライフステージと健康<br>～10) 健康的な職業生活     |                                                               |   | ・予防・対処を一人一人が考え実施していく。<br>・応急手当の大切さを理解する<br>・実習を交え、応急手当の手順を身につける<br><br>・思春期の心と体の健康について学び、自身と照らし合わせ理解する。<br>・妊娠・出産についてのわが国の現状を知り、妊娠・出産について一人一人が考え、自身の行動を見つめる                           |                                                                   |
| 3 学期     | 4 単元 健康を支える環境づくり<br>01) 大気汚染と健康<br>～11) 健康に関する環境づくり                                                      |                                                               |   | ・わが国の高齢化の現状を理解する<br>・高齢者の生活と今後の高齢社会の取り組みについて考える<br>・病気の予防や健康の保持増進のためのさまざまな仕組みを理解する<br>・医療制度について学び、健康の保持・増進に必要な知識を身につける                                                                |                                                                   |
| 評価の観点    | 【知識・技能】<br>(40%)                                                                                         | 今後のライフステージの上で自分にあった能力を身につける<br>的確な判断と正確な知識を習得し、積極的に実行できるようにする |   |                                                                                                                                                                                       | ・定期試験の知識問題<br>(例) 穴埋め、正誤判断                                        |
|          | 【思考・判断力・表現】<br>(30%)                                                                                     | 展開内容を具体的な場面で正確に実行できるようにする                                     |   |                                                                                                                                                                                       | ・定期試験の思考問題<br>(例) 意見記述、<br>語句説明、論述問題<br>・レポート・プレゼン・発表<br>・話し合い・実習 |
|          | 【主体的に学習に取り組む態度】<br>(30%)                                                                                 | 積極的に日常生活に反映できるよう前向きに取り組む                                      |   |                                                                                                                                                                                       | ・振り返り<br>・小テスト・ノート作り<br>・授業態度・課題提出                                |
| 評価の方法と割合 | ● 評価方法：定期試験における成績状況と提出物・小テスト・授業態度を加味し総合点を算出する。<br>● 割合：定期試験 70% 平常点 30%                                  |                                                               |   |                                                                                                                                                                                       |                                                                   |
| 教科書・副教材等 | ● 教科書：「現代高等保健体育」（大修館）                                                                                    |                                                               |   |                                                                                                                                                                                       |                                                                   |

|          |           |     |   |          |    |
|----------|-----------|-----|---|----------|----|
| 科目名（教科名） | 体育（保健体育科） |     |   |          |    |
| 学年       | 2         | 単位数 | 2 | 必修・選択・展開 | 必修 |

### ■ 授業の目的

1. 運動に親しむ能力を高め、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現できる資質や能力を育成する
2. 運動神経、能力、興味、関心等の多様化の現状を踏まえ、スポーツの楽しさや喜びを味わうことができるように多くの種目を体験する
3. 体力の向上を重視し、健康や体力の状況に応じて自ら体力を高める方法を身につける

### ■ 授業計画

| 学 期       | 授 業 の 項 目                                                                                       |                 | 内 容                                                                                                                             |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>学期   | オリエンテーション<br>からだづくり運動<br>スポーツテスト<br>●男子<br>球技（ネット型）<br>・バドミントン<br>●女子<br>球技（ベースボール型）<br>・ソフトボール |                 | ・1年間の授業の進め方について説明<br>・技を習得し、互いに協力したり補助したりして、安全に留意して練習や発表ができるようにする<br>・体力、運動能力の確認を行う<br>・1年次に習得した基本技能・応用を発揮し、ゲームの中でより実践的な動きを習得する |
| 2<br>学期   | ●男子<br>・アルティメット<br>・卓球<br>・ソフトボール<br>●女子<br>・バドミントン<br>・バレーボール<br>・硬式テニス                        |                 | ・1年次に習得した基本技能・応用を発揮し、ゲームの中でより実践的な動きを習得する                                                                                        |
| 3<br>学期   | 持久走<br>球技（ゴール型）<br>・バスケットボール                                                                    |                 | ・基礎体力および精神力を鍛える<br>・簡易ゲームができるように、班別技術の習得を目指す<br>・1年次に習得した基本技能・応用を発揮し、ゲームの中でより実践的な動きを習得する                                        |
| 評価の<br>観点 | 【知識・技能】<br>(40%)                                                                                | 体育理論の知識問題、実技テスト | ・体育理論の知識問題<br>(例) 穴埋め、正誤判断<br>・実技テスト<br>(例) 各競技のスキルテスト                                                                          |
|           | 【思考・判断力・表現】<br>(30%)                                                                            | 体育理論の知識問題、実技テスト | ・体育理論の思考問題<br>(例) 意見記述、<br>・レポート・プレゼン・発表<br>・話し合い・実技テスト                                                                         |
|           | 【主体的に学習に取り組む態度】 (30%)                                                                           | 授業態度、出席点        | ・授業態度・課題提出                                                                                                                      |
| 評価の方法と割合  | ● 評価方法：実技テスト＋出席点（平常点を含む）で各学期の成績を算出する。<br>● 割合：実技テストは全体の70% 出席点は全体の30%で換算。                       |                 |                                                                                                                                 |
| 教科書・副教材等  | ● 副教材：Active Sports（総合版）                                                                        |                 |                                                                                                                                 |

|          |           |     |   |          |    |
|----------|-----------|-----|---|----------|----|
| 科目名（教科名） | 体育（保健体育科） |     |   |          |    |
| 学年       | 3         | 単位数 | 3 | 必修・選択・展開 | 必修 |

## ■ 授業の目的

|                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. 運動に親しむ能力を高め、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現できる資質や能力を育成する<br>2. 運動に対する能力、興味、関心等の多様化の現状を踏まえ、スポーツの楽しさや喜びを味わうことができるように多くの種目を体験する |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## ■ 授業計画

| 学 期              | 授 業 の 項 目                                                                                                                         |                 | 内 容                                                                                                                                                                               |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>学<br>期      | オリエンテーション<br>体づくり運動<br><br>スポーツテスト<br><br>球技<br>・ ネット型<br>・ ベースボール型<br>・ ゴール型                                                     |                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1年間の授業の進め方についての説明</li> <li>・ 技を習得し、互いに協力したり補助したりして、安全に留意して練習や発表ができるようにする</li> <li>・ 体力、運動能力の確認を行う</li> <li>・ グループに分かれてリーグ戦を行う</li> </ul> |
| 2<br>学<br>期      | 球技<br>・ ネット型<br>・ ベースボール型<br>・ ゴール型                                                                                               |                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ グループに分かれてリーグ戦を行う</li> </ul>                                                                                                              |
| 3<br>学<br>期      |                                                                                                                                   |                 |                                                                                                                                                                                   |
| 評 価 の<br>観 点     | 【知識・技能】<br>(40%)                                                                                                                  | 体育理論の知識問題、実技テスト | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体育理論の知識問題<br/>(例) 穴埋め、正誤判断</li> <li>・ 実技テスト<br/>(例) 各競技のスキルテスト</li> </ul>                                                                |
|                  | 【思考・判断力・表現】<br>(30%)                                                                                                              | 体育理論の知識問題、実技テスト | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体育理論の思考問題<br/>(例) 意見記述、</li> <li>・ レポート・プレゼン・発表</li> <li>・ 話し合い・実技テスト</li> </ul>                                                         |
|                  | 【主体的に学習に取り組む態度】 (30%)                                                                                                             | 授業態度、出席点        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業態度・課題提出</li> </ul>                                                                                                                     |
| 評価の<br>方法と<br>割合 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 評価方法：実技テスト＋出席点（平常点を含む）で各学期の成績を算出する。</li> <li>● 割合：実技テストは全体の70% 出席点は全体の30%で換算。</li> </ul> |                 |                                                                                                                                                                                   |
| 教科書・<br>副教材等     | ● 副教材：Active Sports（総合版）                                                                                                          |                 |                                                                                                                                                                                   |