

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	2	
	保健	必	1	
2年	体育	必	2	
3年	体育	必	3	
	保健	必	2	

科目名（教科名）	体育（保健体育科）				
担当教員	平岩 輝史 清水 結子				
学年	1	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 学 期	オリエンテーション からだづくり運動 スポーツテスト	<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>・各運動の基本的な準備運動の理解をすすめる</li> <li>・体力、運動能力の確認を行う</li> </ul>
	球技（ゴール型） バスケットボール 球技（ネット型） 硬式テニス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・テニスの基本動作を確認し、個々の技能技術を高める</li> <li>・ダブルスゲームにおける各自の役割を認識する</li> </ul>
2 学 期	球技（ゴール型） バスケットボール 球技（ネット型） 硬式テニス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・テニスの基本動作を確認し、個々の技能技術を高める</li> <li>・ダブルスゲームにおける各自の役割を認識する</li> </ul>
	バレーボール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> </ul>
3 学 期	持久走	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冬季における体力不足を、持久走を行うことにより補う</li> </ul>
	球技（ネット型） バドミントン	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> </ul>
評 価 の 観 点	【関心・意欲・態度】	運動の楽しさや、達成感を味わうことができるよう、積極的に取り組もうとする
	【思考・判断・表現】	生涯にわたって運動に親しむことを目指して、学習課題に応じた運動の取り組み方や健康の保持・増進のために運動の組み合わせを工夫している
	【技能】	基礎的な技術を身につけ、実践的な場で活用することができる
	【知識・理解】	生涯にわたって運動に親しむための理論について理解している
評価の 方法と 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。詳細は、以下のとおり。 欠席 -3点 遅刻早退 -1点 見学 -2点で算出。 ただし、見学は、『体育授業見学報告書』の内容が良い場合は -1点となる。</li> </ul>	
教科書・ 副教材等	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 副教材：Active Sports 2020（総合版）</li> </ul>	

科目名（教科名）	保健（保健体育科）				
担当教員	堀 浩子 尾越 晶子				
学年	1	単位数	1	必修・選択・展開	必修

#### ■ 授業の目的

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
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中で考えていける力を身につける

#### ■ 授業計画

学 期	授 業 の 項 目		内 容
1 学 期	1 単元 現代社会と健康 1 健康の捉え方		<ul style="list-style-type: none"><li>・わが国の健康水準・問題を知る</li><li>・健康の成り立ちや要因・環境づくりを理解する</li><li>・自身の健康状態と変化を見つめる</li></ul>
2 学 期	2 生活習慣病・感染症の現状と対策		<ul style="list-style-type: none"><li>・生活習慣病とは何かを理解する</li><li>・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</li><li>・自分自身の生活習慣を見つめる</li><li>・現代の感染症の実態について理解し予防に取り組む</li></ul>
3 学 期	3 現代社会とストレス		<ul style="list-style-type: none"><li>・現代社会におけるストレスの仕組みを理解する</li><li>・予防・対処を一人一人が考え実施していく</li></ul>
評 価 の 観 点	【関心・意欲・態度】	積極的に日常生活に反映できるよう前向きに取り組む	
	【思考・判断・表現】	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	
	【技能】	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	
	【知識・理解】	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	
評価の 方法と 割合	●評価方法: 定期試験+平常点（出席点を含む）で各学期の成績を算出する ●割 合: 定期試験は、全体の70%。平常点（出席点を含む）は全体の30%で、換算。		
教科書・ 副教材等	● 教科書 : 現代高等学校保健体育 改訂版 保健体育（大修館）		

科目名（教科名）	体育（保健体育科）				
担当教員	平岩 輝史 清水結子				
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 学 期	オリエンテーション からだづくり運動	・ 1年間の授業の進め方について説明 ・ 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
	スポーツテスト	・ 体力、運動能力の確認を行う
	球技（ベースボール型） ソフトボール	・ ソフトボールの基本動作と簡易ゲームができるまでの技術習得を目指す
	球技（ネット型） バレーボール	・ 中学で習得した基本技能を発揮し、ゲームの中で、より実践的に各ポジションの役割を確認する
2 学 期	球技（ベースボール型） ソフトボール	・ ソフトボールの基本動作と簡易ゲームができるまでの技術習得を目指す
	球技（ネット型） バレーボール	・ 中学で習得した基本技能を発揮し、ゲームの中で、より実践的に各ポジションの役割を確認する
	球技（ゴール型） タグラグビー	・ 基本的なボール操作を習得し、試合の中で判断力やチームワークを育成する
	持久走	・ 基礎体力および精神力を鍛える
3 学 期	球技（ゴール型） バスケットボール	・ 簡易ゲームができるように、班別技術の習得を目指す ・ 中学で習得した基本技能を発揮し、ゲームの中で、より実践的に各ポジションの役割を確認する
評 価 の 観 点	【関心・意欲・態度】	実践的な理論の上に立ち、合理的な運動に取り組もうとする
	【思考・判断・表現】	生涯にわたって運動に親しむことを目指して、学習課題に応じた運動の取り組み方や体力を高めるための運動の組み合わせ方を工夫している
	【技能】	基本的な技能の上に、さらに応用できるような能力を身につける
	【知識・理解】	個人生活における健康・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
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。 ● 割合：実技テストは全体の70% 出席点は全体の30%で換算。詳細は、以下のとおり。 欠席 -3点 遅刻早退 -1点 見学 -2点で算出。 ただし、見学は、『体育授業見学報告書』の内容が良い場合は -1点となる。	
教科書・副教材等	● 副教材：Active Sports 2019（総合版）	

科目名 (教科名)	体育 (保健体育科)				
担当教員	前山 孝一 木村 友美				
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
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 学 期	オリエンテーション 体づくり運動		・ 1年間の授業の進め方についての説明 ・ 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 ・ 体力、運動能力の確認を行う  ・ グループに分かれてリーグ戦を行う
	スポーツテスト  球技 ・ ネット型 ・ ベースボール型 ・ ゴール型		
2 学 期	球技 ・ ネット型 ・ ベースボール型 ・ ゴール型		・ グループに分かれてリーグ戦を行う
3 学 期			
評 価 の 観 点	【関心・意欲・態度】	個人生活における健康・安全に関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとする	
	【思考・判断・表現】	健康や安全について、課題の解決を目指して考え、判断し、それらを表している	
	【技能】	今まで習得してきた技能を活用し、様々な場面で実践している	
	【知識・理解】	運動の合理的な実践に関する具体的な事項及び、生涯にわたって運動に親しむための理論について理解している	
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。 ● 割合 ： 実技テストは全体の70％ 出席点は全体の30％で換算。詳細は、以下のとおり。 欠席 -3点 遅刻早退 -1点 見学 -2点で算出。 ただし、見学は、『体育授業見学報告書』の内容が良い場合は -1点となる。		
教科書・ 副教材等	● 副教材 ： Active Sports 2018（総合版）		

科目名（教科名）		保健（保健体育科）			
担当教員		木村 友美 清水 結子			
学年	3	単位数	2	必修・選択・展開	必修

### ■ 授業の目的

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
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

### ■ 授業計画

学 期	授 業 の 項 目	内 容
1 学 期	1 単元 現代社会と健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・わが国の健康水準・問題を知る</li> <li>・健康の成り立ちや要因・環境づくりを理解する</li> <li>・生活習慣病を知り、理解する</li> <li>・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</li> <li>・現代の感染症の実態について理解し予防に取り組む</li> <li>・現代社会におけるストレスの仕組みを理解する</li> <li>・予防・対処を一人一人が考え実施していく。</li> <li>・応急手当の大切さを理解する</li> <li>・実習を交え、応急手当の手順を身につける</li> </ul>
	1 健康の捉え方	
	2 生活習慣病・感染症の現状と対策	
	3 現代社会とストレス	
	4 応急手当の意義とその基本	
2 学 期	2 単元 生涯を通じる健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・女性の体の仕組みを理解する</li> <li>・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</li> <li>・わが国の高齢化の現状を理解する</li> <li>・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</li> <li>・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</li> <li>・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</li> </ul>
	1 思春期の健康	
	2 妊娠・出産と健康	
	3 保健・医療制度とその活用	
3 学 期		
評 価 の 観 点	【関心・意欲・態度】	積極的に日常生活に反映できるよう前向きに取り組む
	【思考・判断・表現】	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
	【技能】	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
	【知識・理解】	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
評価の 方法と 割合	●評価方法: 定期試験+平常点（出席点を含む）で各学期の成績を算出する ●割 合: 定期試験は、全体の70%。平常点（出席点を含む）は全体の30%で、換算。	
教科書・ 副教材等	●教科書 : 現代高等学校保健体育 改訂版 保健体育（大修館）	