

教 科	保健体育	単位数	2 単位	対象	2 年次	選択群	
使用教科書	現代保健体育改訂版（大修館）		副教材等	イラストで見る 最新スポーツルール（大修館）		履修	必修・選択
授業の概要			学習の到達目標			履修の条件・進路	
<p>各種の運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わいます。合わせて、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てます。</p>			<p>・各種の運動を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができる。 ・自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指し、活動の仕方を考え、工夫することができる。 ・体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を身に付けることができる。</p>			<p>・2年次生全員が履修します。</p>	
学 習 の 年 間 計 画	月	単元名	項 目	学 習 内 容			
	4月	・集団行動・体 づくり運動	・集団走、隊形、体づくり運動 各種トレーニング	・集団走、各種の体ほぐし、新体力テストトレーニング			
	5月	・体育理論	・運動・スポーツの学び方	・スポーツの技術と戦略 ・技能の上達過程と練習 ・効果的な動きのメカニズム			
	6月	・球技Ⅰ選択	・ソフトボール、テニス、 バレーボール、バドミントン	・各種目の基礎的技能、応用技能の習得及びゲーム、審判法			
	7月						
	9月	・体づくり運動	・体づくり運動	・各種の体ほぐしと体力を高める運動			
	10月	・球技Ⅱ選択	・サッカー、バドミントン、 卓球、バスケットボール	・			
	11月	・陸上競技	・長距離走	・マラソン大会に向けての長距離走			
	12月	・球技Ⅱ選択		・ゲーム、審判法			
	1月	・球技Ⅲ選択 ・体育理論	・サッカー、バドミントン、 バスケットボール、卓球、 ・運動・スポーツの学び方	・各種目の基礎的技能、応用技能の習得及びゲーム、審判法			
	2月			・技能と体力 ・体力トレーニング ・運動やスポーツでの安全の確保			
	3月						
学習方法	<p>【予習】 教科書や副教材を読んで、各種目の特性を理解し、運動法を研究しましょう。 【授業】 説明をよく聞き、積極的に体を動かしましょう。 【復習】 その日の実施内容を反省し、次の授業に生かしましょう。</p>						
評 価 の 観 点 ・ 評 価 規 準 ・ 評 価 方 法	関心・意欲・態度		思考・判断		運動の技能		知識・理解
	<p>・運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう自ら進んで運動をする。 ・公正、協力、責任などの態度を身に付けるとともに、健康・安全に留意して運動をする。</p>		<p>・自己のグループの能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫する。</p>		<p>・自己の能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して運動を行うとともに、技能を高める。 ・自己の体力や生活に応じて体力を高めるための、運動の合理的な行い方を身に付ける。</p>		<p>・社会の変化とスポーツ、運動技能の構造と運動の学び方、体ほぐしの意義と体力の高め方に関する基礎的な事項を理解し、知識を身に付ける。</p>
	評価方法		第1・2学期		第3学期		年度末
※ 上記の観点を基に、規準を設け、日々継続的に数値化し、各学期とも評価する。		意欲・態度：2割 思考・判断：3割 運動の技能：2割 知識・理解：3割		意欲・態度：2割 思考・判断：3割 運動の技能：2割 知識・理解：3割		1・2・3学期の平均	
備 考	<p>・各学年ともに武道（柔道）・ダンスは時期を考えて実施します。 ・技能評価は新体力テストを含めたり、各種目毎に実施します。</p>						

教科	保健体育	単位数	3単位	対象	3年次	選択群	
使用教科書	現代高等保健体育（大修館）		副教材等	イラストで見る 最新スポーツルール（大修館）		履修	必履修・選択
授業の概要			学習の到達目標			履修の条件・進路	
<p>各種の運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わいます。合わせて、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てます。</p>			<p>・各種の運動を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができる。 ・自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指し、活動の仕方を考え、工夫することができる。 ・体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を身につけることができる。</p>			<p>・3年次生全員が履修します。</p>	
学 習 の 年 間 計 画	月	単元名	項 目	学 習 内 容			
	4月	・集団行動・体づくり運動	・集団走、隊形、体づくり運動、各種トレーニング	・集団走、各種の体ほぐし、新体力テストトレーニング			
	5月	・体育理論	・豊かなスポーツライフの設計	・生涯スポーツの味方・考え方 ・ライフスタイルに応じたスポーツ			
	6月	・球技Ⅰ選択	・ソフトボール、テニス、卓球、バレーボール、バドミントン	・各種目の基礎的技術、応用技術の習得及びゲーム、審判法			
	7月						
	9月	・体づくり運動 ・球技Ⅰ選択	・体づくり運動 ・ソフトボール、テニス、卓球、バレーボール、バドミントン	・各種の体ほぐしと体力を高める運動 ・ゲーム、審判法			
	10月						
	11月	・陸上競技	・持久走	・マラソン大会に向けての持久走			
	12月	・球技Ⅱ選択	・サッカー、テニス、卓球、バスケットボール、バドミントン	・各種目の基礎的技術、応用技術の習得及びゲーム、審判法			
	1月	・球技Ⅱ選択	・サッカー、テニス、卓球、バスケットボール	・ゲーム、審判法 ・日本のスポーツ振興			
	2月	・体育理論	・豊かなスポーツライフの設計	・スポーツと環境 ・課題学習			
	3月	・課題学習					
学習方法	<p>【予習】 教科書や副教材を読んで、各種目の特性を理解し、運動法を研究しましょう。 【授業】 説明をよく聞き、積極的に体を動かしましょう。 【復習】 その日の実施内容を反省し、次の授業に生かしましょう。</p>						
評 価 の 観 点 ・ 評 価 規 準 ・ 評 価 方 法	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解			
	・運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう自ら進んで運動をする。 ・公正、協力、責任などの態度を身につけるとともに、健康・安全に留意して運動をする。	・自己のグループの能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫する。	・自己の能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して運動を行うとともに、技能を高める。 ・自己の体力や生活に応じて体力を高めるための、運動の合理的な行い方を身に付ける。	・社会の変化とスポーツ、運動技能の構造と運動の学び方、体ほぐしの意義と体力の高め方に関する基礎的な事項を理解し、知識を身に付ける。			
	評価方法	第1・2学期	第3学期	年度末			
※ 上記の観点を基に、規準を設け、日々継続的に数値化し、各学期とも評価する。	関心・意欲・態度：2割 思考・判断：2割 運動の技能：4割 知識・理解：2割	関心・意欲・態度：2割 思考・判断：2割 運動の技能：4割 知識・理解：2割	1・2・3学期の平均				
備 考	<p>・各学年ともに武道（柔道）・ダンスは時期を考慮して実施します。 ・3年次生は2月からは課題学習になります。 ・技能評価は新体力テストを含めたり、各種目毎に実施します。</p>						

教科	保健体育	単位数	1 単位	対象	2 年次	選択群					
使用教科書	現代高等保健体育（大修館）			副教材等	現代高等保健ノート（大修館）		履修	必履修	・選択		
授業の概要				学習の到達目標			履修の条件・進路				
教科書と副教材を中心に授業を行います。また視聴覚機器の利用、調べ学習やロールプレイング、ディベートなど生徒が主体的に学習できるように実践内容を工夫し、理解の定着を目指します。				・個人及び社会生活における健康・安全について理解を深め、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を身に付ける。			・2年次生全員が履修します。				
学 習 の 年 間 計 画	月	単元名	項 目	学 習 内 容							
	4月	1 生涯を通じる健康	1 思春期と健康	1 思春期の体と心の健康							
	5月		2 性意識と性行動の選択	1 性意識の男女差と性的欲求							
	6月		3 結婚生活と健康	2 性に関する情報と性行動							
			4 妊娠・出産と健康	1 心身の発達と健康な結婚生活							
	7月		5 家族計画と人工妊娠中絶	1 受精・妊娠・出産	1 受精・妊娠・出産						
				2 妊娠・出産期の健康のために	2 妊娠・出産期の健康のために						
				1 家族計画の意義	1 家族計画の意義						
	9月	2 社会生活と健康	6 加齢と健康	2 避妊法と人工妊娠中絶							
	10月		7 高齢者のための社会的取り組み	1 加齢にともなう心身の変化							
	11月		8 保健制度とその活用	1 保健行政の役割としくみ	1 保健行政の役割としくみ						
				1 医療の供給と医療保険	1 医療の供給と医療保険						
	12月		9 医療制度とその活用	1 医薬品の種類と対策	1 医薬品の種類と対策						
1 健康づくりのための活動				1 健康づくりのための活動							
1月	10 医薬品と健康		2 さまざまな保健活動	2 さまざまな保健活動							
			1 大気汚染と健康	1 大気汚染の原因と健康影響							
			1 水質汚濁・土壌汚染と健康	1 水質汚濁の原因と健康影響							
			2 土壌汚染の原因と健康影響	2 土壌汚染の原因と健康影響							
2月	11 さまざまな保健活動や対策	1 環境汚染の防止と改善	1 環境汚染の防止と改善								
		2 産業廃棄物の処理と健康	2 産業廃棄物の処理と健康								
3月	12 環境衛生活動のしくみと働き	1 ごみの処理	1 ごみの処理								
		2 上下水道の整備とし尿の処理	2 上下水道の整備とし尿の処理								
		1 食品の安全性と行政の役割	1 食品の安全性と行政の役割								
学 習 方 法	【予習】 教科書の該当ページを読んで内容を把握し、わからないところをチェックしましょう。 【授業】 説明をよく聞き理解しましょう。また、疑問点等はその時間中になるべく解決しましょう。 【復習】 その日の学習内容について、ノートの問題を解きましょう。	5 食品衛生活動のしくみと働き	2 食品製造過程における衛生管理	2 食品製造過程における衛生管理							
			6 食品と環境の保健と私たち	1 食品の安全と私たちの役割							
			7 働くことと健康	2 環境の保健と私たちの役割							
			8 労働災害	1 働くことと健康のかかわり							
			9 健康的な職業生活	1 労働災害とその防止							
評 価 の 観 点 ・ 評 価 規 準 ・ 評 価 方 法	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もち、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む。	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、適切な意思決定を行い、選択すべき行動を適切に判断する	運動の技能			知識・理解					
			第1・2学期			第3学期			年度末		
			関心・意欲・態度：2割 思考・判断：2割 運動の技能：4割 知識・理解：2割			関心・意欲・態度：2割 思考・判断：2割 運動の技能：4割 知識・理解：2割			1・2・3学期の平均		
			※ 上記の観点を基に、規準を設け、日々継続的に数値化し、各学期とも評価する。								
備考											

教科	体育	単位数	2単位	対象	3年次	選択群	R②群
使用教科書	現代高等保健体育（大修館）			副教材等	体育・スポーツ理論（大修館）		履修 必履修・選択
授業の概要				学習の到達目標			履修の条件・進路
スポーツの意味やすばらしさを伝えるとともに、運動技能や体力を合理的に向上させるための科学的知識や方法について学習します。				・スポーツの魅力が理解でき、生涯にわたってかかわっていくことができる。 ・スポーツは心と体を育て、仲間を作ることが理解できる。 ・運動技能を高める練習や体力トレーニングの方法の実際が理解できる。			・体育理論に興味があること。 ・スポーツの意味やすばらしさを学ぼうと思う生徒 ・体育系の大学進学を希望している生徒を対象とします。
学 習 の 年 間 計 画	月	単元名	項 目	学 習 内 容			
	4月	第1章 考えてみよう 私たちのスポーツ	1 私たちのスポーツ、その大いなる魅力	1 競技スポーツ、その魅力 2 生涯スポーツ、その魅力			
	5月		2 スポーツのこれまでとこれから	1 スポーツはこうして生まれた 2 近代スポーツから現代スポーツ			
	6月		3 考えてみよう、私たちのスポーツ	1 競技スポーツの問題点 2 生涯スポーツのあり方 3 スポーツと環境課題			
	7月		4 変わる社会、変わるスポーツ	1 スポーツは社会を変える 2 スポーツは地域を変える 3 スポーツは世界を変える			
	9月	第2章 スポーツは心と体を育て、仲間をつくる	1 見つめてみよう、心と体	1 心と体はひとつ 2 運動とスポーツ、心と体			
	10月		2 ためしてみよう、体ほぐしの運動	1 体ほぐし運動のねらい 2 体ほぐし運動の内容とおこない方			
	11月	第3章 運動技能を高め実力を発揮する	1 運動技能の構造と上達のしかた	1 運動技能の成り立ちを知る 2 運動技能の上達をたしかめる			
	12月		2 合理的な練習をめざそう	1 かしこいドリルをしよう 2 トレーニング・メソッドを学ぼう 3 練習のしかたを工夫しよう			
	1月	第4章 やってみよう 体力トレーニング	1 トレーニングで進化する私	1 トレーニングはからだのしくみを変える 2 トレーニングは体力を高める			
	2月		2 体力トレーニングのPD	1 体力トレーニングを計画する 2 体力をチェックする			
	3月		CA				
課題学習							
学習方法	【予習】 教科書をよく読み理解しましょう。 【授業】 説明をよく聞き理解しましょう。また、疑問点等はその時間中になるべく解決しましょう。 【復習】 その日の学習内容について出される課題について、必ず解き、確実に理解しましょう。						
評 価 の 観 点 ・ 評 価 規 準 ・ 評 価 方 法	関心・意欲・態度		思考・判断		運動の技能		知識・理解
	・社会の変化に伴うスポーツの必要性や意義について関心をもち、生涯にわたってスポーツにかかわっていこうと進んで学習に取り組む。 ・体ほぐしの運動や運動技能の上達について関心をもち、進んで学習に取り組む。 ・体力トレーニングの必要性について関心をもち、積極的に学習に取り組む		・社会の変化に伴うスポーツの必要性や意義について、どのように生涯にわたってスポーツにかかわっていけばよいかを考え、学習する。 ・体ほぐしの運動や運動技能の上達について考え、学習する。 ・体力トレーニングの必要性や意義について考え、学習する				・スポーツの意義や必要性及び生涯にわたってスポーツとどのようにかかわっていけばよいかを理解し、知識として定着する。 ・体ほぐしの運動の必要性や意義について理解する。 ・体力トレーニングの必要性や意義について理解し計画を立て、実践できる
	評価方法		第1・2学期		第3学期		年度末
※ 上記の観点を基に、規準を設け、日々継続的に数値化し、各学期とも評価する。		関心・意欲・態度：2割 （ノート、出席率等） 思考・判断：2割 知識・理解：6割		関心・意欲・態度：2割 （ノート、出席率等） 思考・判断：2割 知識・理解：6割		1・2・3学期の平均	
備考							

教科	体育	単位数	2単位	対象	2年次	選択群	J①群	
使用教科書	現代高等保健体育（大修館）		副教材等	イラストで見る 最新スポーツルール（大修館）		履修	必履修・ 選択	
授業の概要			学習の到達目標			履修の条件・進路		
採点競技及び測定競技の理解と運動の実践を行います。採点競技と測定競技は、それぞれの競技に定められたルールや条件のもとで演技のできばえ、時間、距離及び高さを競い合うところに特性があります。ここでは、体操競技、陸上競技、筋力トレーニングを中心に学習します。			<ul style="list-style-type: none"> 採点競技及び測定競技の特性を理解し、計画的な実践を通して、これらのスポーツの高度な技能と審判法を習得する。 自己に適した目標や課題をもち、自己の能力を最高度に発揮できるようにする。 公正、協力、責任などの態度や安全に練習する態度を身に付ける。 			<ul style="list-style-type: none"> 採点競技及び測定競技に興味があり、これらの競技における運動能力や体力を高めようとする人 体育系の大学進学を目指す人 		
学 習 の 年 間 計 画	月	単元名	項 目	学 習 内 容				
	4月	・陸上競技	・短距離走	1 スタートの技術 2 加速走 3 記録測定				
	5月			1 ハードリングの技術 2 インターバルのリズム練習 3 記録測定				
	6月	・走り幅跳び	・ハードル	1 助走と踏み切り 2 空中動作の練習 3 記録測定				
	7月			1 砲丸の持ち方と投げ方 2 ステップの仕方 3 記録測定				
	9月	・陸上競技	・砲丸投げ	1 砲丸の持ち方と投げ方 2 ステップの仕方 3 記録測定				
	10月			1 円盤の持ち方と投げ方 2 ターンの仕方 3 記録測定				
	11月	・陸上競技	・円盤投げ	1 助走と踏み切り 2 空中動作の練習 3 記録測定				
	12月			1 走り高跳び 2 走り高跳び 3 記録測定				
	1月	・トレーニング ・陸上競技	・筋力トレーニング ・長距離走	1 アイソメトリック・トレーニング 2 アイソトニック・トレーニング				
	2月			1 インターバルトレーニング 2 クロスカントリー走 3 記録測定				
	3月			1 インターバルトレーニング 2 クロスカントリー走 3 記録測定				
学習方法	<p>【予習】 毎時間目標を設定しましょう。</p> <p>【授業】 説明をよく聞き理解し、実践していきましょう。</p> <p>【復習】 学習内容の反省を行い次の時間に生かしましょう。</p>							
評価の観点・評価規準・評価方法	関心・意欲・態度		思考・判断		運動の技能		知識・理解	
	<ul style="list-style-type: none"> 競技力向上のために、進んで運動に取り組む。 採点競技及び測定競技に興味をもち、仲間と協力し合って運動に取り組む。 		<ul style="list-style-type: none"> 自己に適した目標や課題を設定する。 課題の解決を目指した計画的な運動の方法を考え、実践する。 		<ul style="list-style-type: none"> 自己の目標や課題に応じた技能を身に付ける。 		<ul style="list-style-type: none"> 競技特性を理解する。 技能を高めるための合理的な練習の仕方、練習計画の立て方を知っている。 安全に練習する方法を知っている。 	
※ 上記の観点を基に、規準を設け、日々継続的に数値化し、各学期とも評価する。	評価方法		第1・2学期		第3学期		年度末	
	関心・意欲・態度：3割 思考・判断：2割 運動の技能：3割 知識・理解：2割		関心・意欲・態度：3割 思考・判断：2割 運動の技能：3割 知識・理解：2割		関心・意欲・態度：3割 思考・判断：2割 運動の技能：3割 知識・理解：2割		1・2・3学期の平均	
備考								

教科	体育	単位数	2単位	対象	3年次	選択群	U群		
使用教科書	現代高等保健体育（大修館）			副教材等	イラストで見る 最新スポーツルール（大修館）		履修	必修・ 選択	
授業の概要				学習の到達目標			履修の条件・進路		
測定競技（陸上競技、水泳）の特性の理解、練習、競技を行います。各種目の中から、生徒の能力・適性に応じて種目を選択し、重点的に学習をしていきます。また、各種目に直結した科学的な練習や体力トレーニングも行います。				<ul style="list-style-type: none"> 測定競技の特性を理解する。 自己に適した目標が設定でき、達成に向けて自主的、計画的に練習することができる。 高度な技能を習得し、技能を発揮して競技をすることができる。 			<ul style="list-style-type: none"> スポーツ I に興味があること。 		
学 習 の 年 間 計 画	月	単元名	項 目	学 習 内 容					
	4月	・陸上競技	・中距離走	1 中距離走のペース 2 ペース走 3 インターバルトレーニング 4 1500m記録測定					
	5月			・砲丸投	1 砲丸の持ち方 2 ターンの仕方 3 記録測定				
	6月				・走り幅跳び	1 助走 2 踏切準備と踏切 3 空中フォーム、記録測定			
	7月	・陸上競技	・リレー	1 スタートの技術 2 バトンパスの技術 3 記録測定					
	9月			・ハードル走		1 ハードリングの技術 2 スタートから第一ハードルまで 3 インターバルの走り方 4 記録測定			
	10月				・走り高跳び	1 助走 2 踏切準備と踏切 3 空中フォーム、記録測定			
	11月	・長距離走	1 ペース走 2 レペティショントレーニング 3 記録測定						
	12月								
	1月								
	2月								
	3月								
	学習方法	<ul style="list-style-type: none"> 【予習】 教科書から、各種目の特性を読み取ったり、練習法を見つけたりしましょう。 【授業】 自己に適した目標を立て、達成に向けて自主的に練習に励みましょう。 【復習】 自己評価表に記録し、次時の目標を立てておきましょう。 							
評 価 の 観 点 ・ 評 価 規 準 ・ 評 価 方 法	関心・意欲・態度		思考・判断		運動の技能		知識・理解		
	<ul style="list-style-type: none"> 記録へ挑戦する測定競技の楽しさを味わおうとする 用具や練習場所の安全確保に配慮する。 積極的に練習に取り組む 		<ul style="list-style-type: none"> 自分の能力にあった目標、記録、課題を定める。 		<ul style="list-style-type: none"> 自分の力に応じた技能で、記録を向上させる。 		<ul style="list-style-type: none"> 種目の特性や、課題解決のための練習方法を知っている。 		
	評価方法		第1・2学期		第3学期		年度末		
※ 上記の観点を基に、基準を設け、日々継続的に数値化し、各学期とも評価する。		<ul style="list-style-type: none"> 記録へ挑戦する測定競技の楽しさを味わおうとする 用具や練習場所の安全確保に配慮する。 積極的に練習に取り組む 		<ul style="list-style-type: none"> 自分の能力にあった目標、記録、課題を定める。 		<ul style="list-style-type: none"> 自分の力に応じた技能で、記録を向上させる。 			
備考	3人以上で開講								

教科	体育	単位数	4単位	対象	2年次	選択群	K群	
使用教科書	現代高等保健体育（大修館）			副教材等	イラストで見る 最新スポーツルール（大修館）		履修	必修・選択
授業の概要				学習の到達目標			履修の条件・進路	
各種の運動を通して運動技能を高め運動の楽しさや喜びを学習します。				<ul style="list-style-type: none"> ・運動技能を高め運動の楽しさや喜びを深く味わうことが出来る。 ・体の調子を整え体力の向上を図り公正、協力、責任などの態度をとれるようになる。 			<ul style="list-style-type: none"> ・自己の体に関心をもち、互い協力して、運動の実践をしようとする者。 ・体育系の大学を希望している生徒を対象とします。 	
学年 間の 計画	月	単元名	項目	学 習 内 容				
	4月	・テニス	1 個人的技能	1 オリエンテーション	2 歴史と特性の理解 3 基本技能の修得 4 フォアハンドストローク 5 バックハンドストローク 6 ルールと審判法 試合			
	5月		2 集団的技能					
	6月		3 試合と審判法					
	7月	・ソフトボール	1 個人的技能	1 オリエンテーション	2 歴史と特性の理解 3 基本技能の修得 4 ルールと審判法 試合			
	9月		2 集団的技能					
	10月		3 試合と審判法					
	11月	・バスケットボール	1 個人的技能	1 オリエンテーション	2 歴史と特性の理解 3 基本技能の修得 4 ルールと審判法 試合			
	12月		2 集団的技能					
	1月	・バドミントン	1 個人的技能	1 オリエンテーション	2 歴史と特性の理解 3 基本技能の修得 4 ルールと審判法 試合			
	2月		2 集団的技能					
	3月		3 試合と審判法					
学習方法	<p>【予習】 練習方法を考えてきましょう。</p> <p>【学習】 説明をよく聞き理解し、実践していきましょう。</p> <p>【復習】 ノートを作成し、必ずその日の実施内容、反省を書き確実に理解しましょう。</p>							
評価の 観点・ 評価 規準・ 評価 方法	関心・意欲・態度		思考・判断		運動の技能		知識・理解	
	<ul style="list-style-type: none"> ・技能の段階に応じて作戦を立てて、勝敗を競い合う球技の楽しさや喜びを味わう。 ・仲間と協力し合って、課題解決の仕方や技能の高め方などについて教え合い励まし合う。 		<ul style="list-style-type: none"> ・自分やチームの能力に応じた適切な課題を設定する。 ・技能の段階に応じて戦術を考え、相手との攻防にあった作戦を立てる。 ・実施内容やその結果をノートに記録し、成果を確認する。 		<ul style="list-style-type: none"> ・自分の能力や課題に応じた技能を身に付け、試合を行うことができる。 ・戦術を使い相手との攻防にあった作戦による試合ができる。 		<ul style="list-style-type: none"> ・種目に応じた個人的・集団的技能の構造、技能を高めるための合理的な練習の仕方や練習計画の立て方を知っている。 ・審判の方法を知っている。 	
	評価方法		第1・2学期		第3学期		年度末	
※ 上記の観点を基に、規準を設け、日々継続的に数値化し、各学期とも評価する。		関心・意欲・態度：3割 思考・判断：2割 運動の技能：3割 知識・理解：2割		関心・意欲・態度：3割 思考・判断：2割 運動の技能：3割 知識・理解：2割		1・2・3学期の平均		
備考	12人以上で開講（団体種目技能習得のため）							

教科	体育	単位数	4単位	対象	3年次	選択群	T群
使用教科書	現代高等保健体育（大修館）		副教材等	イラストで見る 最新スポーツルール（大修館）		履修	必修・選択
授業の概要		学習の到達目標			履修の条件・進路		
各種の運動を通して運動技能を高め運動の楽しさや喜びを学習します。		<ul style="list-style-type: none"> 運動技能を高め運動の楽しさや喜びを深く味わうことが出来る。 体の調子を整え体力の向上を図り公正、協力、責任などの態度をとれるようになる。 			<ul style="list-style-type: none"> 自己の体に関心をもち、互い協力して、運動の実践をしようとする者。 体育系の大学を希望している生徒を対象とします。 		
学年 計画 の 間 画	月	単元名	項目	学習内容			
	4月	・テニス	1 個人的技能	1 オリエンテーション			
	5月		2 集団的技能	2 歴史と特性の理解			
	6月		3 試合と審判法	3 基本技能の修得			
	7月	・ソフトボール	1 個人的技能	4 フォアハンドストローク			
	8月		2 集団的技能	5 バックハンドストローク			
	9月	3 試合と審判法	6 ルールと審判法 試合				
	10月	・バレーボール	1 個人的技能	1 オリエンテーション			
	11月		2 集団的技能	2 歴史と特性の理解			
	12月	3 試合と審判法	3 基本技能の修得				
	1月	・バスケットボール	1 個人的技能	4 ルールと審判法 試合			
	2月		2 集団的技能	1 オリエンテーション			
3月	3 試合と審判法	2 歴史と特性の理解					
4月	・バドミントン	1 個人的技能	3 基本技能の修得				
5月		2 集団的技能	4 ルールと審判法 試合				
6月	3 試合と審判法	1 オリエンテーション					
7月	・バドミントン	1 個人的技能	2 歴史と特性の理解				
8月		2 集団的技能	3 基本技能の修得				
9月	3 試合と審判法	4 ルールと審判法 試合					
10月	・バドミントン	1 個人的技能	1 オリエンテーション				
11月		2 集団的技能	2 歴史と特性の理解				
12月	3 試合と審判法	3 基本技能の修得					
1月	・バドミントン	1 個人的技能	4 ルールと審判法 試合				
2月		2 集団的技能	1 オリエンテーション				
3月	3 試合と審判法	2 歴史と特性の理解					
学習方法	<p>【予習】 練習方法を考えてきましょう。</p> <p>【学習】 説明をよく聞き理解し、実践していきましょう。</p> <p>【復習】 ノートを作成し、必ずその日の実施内容、反省を書き確実に理解しましょう。</p>						
評価の観点・評価規準・評価方法	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解			
	・技能の段階に応じて作戦を立てて、勝敗を競い合う球技の楽しさや喜びを味わう。	・自分やチームの能力に応じた適切な課題を設定する。	・自分の能力や課題に応じた技能を身に付け、試合を行うことができる。	・種目に応じた個人的・集団的技能の構造、技能を高めるための合理的な練習の仕方や練習計画の立て方を知っている。			
	・仲間と協力し合って、課題解決の仕方や技能の高め方などについて教え合い励まし合う。	・技能の段階に応じて戦術を考え、相手との攻防にあった作戦を立てる。	・戦術を使い相手との攻防にあった作戦による試合ができる。	・審判の方法を知っている。			
評価方法	第1・2学期		第3学期		年度末		
※ 上記の観点を基に、規準を設け、日々継続的に数値化し、各学期とも評価する。	関心・意欲・態度：3割 思考・判断：2割 運動の技能：3割 知識・理解：2割		関心・意欲・態度：3割 思考・判断：2割 運動の技能：3割 知識・理解：2割		1・2・3学期の平均		
備考	12人以上で開講（団体種目技能習得のため）						

教科	体育	単位数	2単位	対象	2年次	選択群	J②群		
使用教科書	現代高等保健体育（大修館）		副教材等	イラストで見る 最新スポーツルール（大修館）			履修	必修・ 選択	
授業の概要			学習の到達目標			履修の条件・進路			
<p>武道の理解を深め、自己の能力に応じて、計画的に練習や試合を行います。素手または用具を用いて1対1で相対し、互いに相手の動きに応じて攻防する格闘技形式の運動が武道の特性です。ここでは、柔道を中心に学習します。また、昇段試験の挑戦も可能です。</p>			<p>・武道の特性を理解し、計画的な実践を通して、高度な技能と審判法を習得する。 ・相手を尊重して礼儀正しく公正に試合をする態度、禁止事項を守り、用具や服装、練習場等の安全を確かめるなど安全に運動を行う態度を育てる。</p>			<p>・武道に興味があり、武道における運動能力や体力を高めようとする人 ・体育系の大学進学を目指す人</p>			
学年 間 計 画	月	単元名	項目		学 習 内 容				
	4月	・柔道	1 基本動作		1 礼法 2 組み方と姿勢 3 体さばきとくずし 4 受け身 (1) 後ろ受け身 (2) 横受け身 (3) 前回り受け身				
	5月								
	6月	2 対人技能（投げ技）		1 投げ技 (1) 手技 (2) 足技 (3) 腰技					
	7月								
	9月	3 対人技能（固め技）		2 かかり練習 3 約束練習 4 自由練習 1 固め技 (1) 抑え技 (2) 絞め技 (3) 関節技					
	10月								
	11月								
	12月	4 対人技能（連絡変化技）		2 自由練習 1 投げ技→投げ技 2 投げ技→固め技 3 自由練習					
	1月	5 ルールと審判法		1 試合の進め方 2 勝負の判定基準 3 審判員の動作					
	2月			6 試合		1 正規の審判規定を適用した試合 2 リーグ戦 3 トーナメント			
	3月								
	学習方法	<p>【予習】 毎時間目標を設定しましょう。 【授業】 説明をよく聞き理解し、実践していきましょう。 【復習】 学習内容の反省を行い次の時間に生かしましょう。</p>							
評価の観点・評価規準・評価方法	関心・意欲・態度		思考・判断		運動の技能		知識・理解		
	<p>・武道に興味があり、武道における運動能力や体力を高めようと進んで取り組む。 ・相手を尊重し、礼儀を重んじて安全に運動に取り組む。</p>		<p>・自己に適した目標や課題を設定する。 ・課題の解決を目指した計画的な運動の方法を考え、実践する。 ・安全に留意する。</p>		<p>・自己の目標や課題に応じた技能を身に付ける。 ・自分の身に付けた技能を発揮して試合をすることができる。</p>		<p>・武道の特性を理解している。 ・技能を高めるための合理的な練習の仕方、練習計画の立て方を知っている。 ・ルール、審判法を知っている。</p>		
	評価方法		第1・2学期		第3学期		年度末		
<p>※ 上記の観点を基に、規準を設け、日々継続的に数値化し、各学期とも評価する。</p>		<p>関心・意欲・態度：3割 思考・判断：2割 運動の技能：3割 知識・理解：2割</p>		<p>関心・意欲・態度：3割 思考・判断：2割 運動の技能：3割 知識・理解：2割</p>		1・2・3学期の平均			
備考	同性が複数人で開講。（寝技、乱取りができないため）								

教科	体育	単位数	2単位	対象	3年次	選択群	S①群	
使用教科書	現代高等保健体育（大修館）			副教材等	イラストで見る 最新スポーツルール（大修館）		履修	必履修・ 選択
授業の概要				学習の到達目標			履修の条件・進路	
武道の理解を深め、自己の能力に応じて、計画的に練習や試合を行います。素手または用具を用いて1対1で相対し、互いに相手の動きに応じて攻防する格闘技形式の運動が武道の特性です。ここでは、柔道を中心に学習します。また、昇段試験の挑戦も可能です。				・武道の特性を理解し、計画的な実践を通して、高度な技能と審判法を習得する ・相手を尊重して礼儀正しく公正に試合をする態度、禁止事項を守り、用具や服装、練習場等の安全を確かめるなど 安全に運動を行う態度を育てる。			・武道に興味があり、武道における運動能力や体力を高めようとする生徒 ・体育系の大学進学を目指す生徒	
学 習 の 年 間 計 画	月	単元名	項 目	学 習 内 容				
	4月	・柔道	1 基本動作	1 礼法 2 組み方と姿勢 3 体さばきとくずし 4 受け身 (1) 後ろ受け身 (2) 横受け身 (3) 前回り受け身				
	5月							
	6月			1 投げ技 (1) 手技 (2) 足技 (3) 腰技				
	7月		2 対人技能（投げ技）					
	9月		3 対人技能（固め技）	2 かかり練習 3 約束練習 4 自由練習 1 固め技 (1) 抑え技 (2) 絞め技 (3) 関節技				
	10月							
	11月							
	12月		4 対人技能（連絡変化技）	2 自由練習 1 投げ技→投げ技 2 投げ技→固め技 3 自由練習				
	1月		5 ルールと審判法	1 試合の進め方 2 勝負の判定基準 3 審判員の動作				
	2月							
	3月							
			6 試合	1 正規の審判規定を適用した試合 2 リーグ戦 3 トーナメント				
学習方法	【予習】 毎時間目標を設定しましょう。 【授業】 説明をよく聞き理解し、実践していきましょう。 【復習】 学習内容の反省を行い次の時間に生かしましょう。							
評価の観点・評価規準・評価方法	関心・意欲・態度		思考・判断		運動の技能		知識・理解	
	・武道に興味があり、武道における運動能力や体力を高めようと進んで取り組む。 ・相手を尊重し、礼儀を重んじて安全に運動に取り組む。		・自己に適した目標や課題を設定する。 ・課題の解決を目指した計画的な運動の方法を考え、実践する。 ・安全に留意する。		・自己の目標や課題に応じた技能を身に付ける。 ・自分の身に付けた技能を発揮して試合をすることができる。		・武道の特性を理解している。 ・技能を高めるための合理的な練習の仕方、練習計画の立て方を知っている。 ・ルール、審判法を知っている。	
	評価方法		第1・2学期		第3学期		年度末	
※ 上記の観点を基に、規準を設け、日々継続的に数値化し、各学期とも評価する。		関心・意欲・態度：3割 思考・判断：2割 運動の技能：3割 知識・理解：2割		関心・意欲・態度：3割 思考・判断：2割 運動の技能：3割 知識・理解：2割		1・2・3学期の平均		
備考	同性が複数人で開講。（寝技、乱取りができないため）							

教科	体育	単位数	2単位	対象	3年次	選択群	P①群	
使用教科書	現代高等保健体育（大修館）			副教材等	イラストで見る 最新スポーツルール（大修館）		履修	必履修・ 選択
授業の概要				学習の到達目標			履修の条件・進路	
ダンスの特性の理解、作品創作、踊りこみ、発表を行います。個性を生かし、全身を使って表現できるよう、目標を持って、計画的な練習をしていきます。練習や学習の成果を評価・反省し、次の目標・課題や練習法の工夫に結びつけることができるようにしていきます。				<ul style="list-style-type: none"> ・ダンスの特性を理解する。 ・全身を使って自由に表現したり、伝承された踊りを身に付けたりすることができる。 ・高度な技能を身に付け、一人ひとりの個性を生かした表現や作品をまとめて発表できる。 			<ul style="list-style-type: none"> ・ダンスに興味があること。 ・進路に関わっていること。 	
学 習 の 年 間 計 画	月	単元名	項 目	学 習 内 容				
	4月	・現代的なリズムのダンス	・エアロビクスダンス	1 柔軟運動 2 基本的な動き 3 エアロビクスダンスの踊りこみ 4 発表会				
	5月							
	6月	・創作ダンス	・創作ダンス	1 基本的な動き 2 作品の模倣 3 踊りこみ				
	7月							
	9月	・フォークダンス	・民謡	1 日本の民謡の踊りこみ（一部創作） 2 発表会				
	10月							
	11月	・創作ダンス	・創作ダンス	1 曲の設定 2 モチーフの動きづくり 3 フレーズの動きづくり 4 空間の使い方の工夫 5 踊りこみ 6 発表会				
	12月							
	1月	・現代的なリズムのダンス	・ヒップ・ホップ	1 基本的な動き 2 作品の模倣 3 踊りこみ				
	2月							
	3月							
学習方法	<p>【予習】 教科書から、動きの種類や練習方法を読み取っておきましょう。</p> <p>【授業】 計画的に活動できるよう、目標を立て、その達成に向けて練習に励みましょう。</p> <p>【復習】 自己評価表に記録し、次時の目標を立てておきましょう。</p>							
評価 の 観 点 ・ 評 価 規 準 ・ 評 価 方 法	関心・意欲・態度		思考・判断		運動の技能		知識・理解	
	・ダンスの楽しさや喜びを味わおうとする。 ・全身で思い切り動こうとする。		・音楽や動き、練習方法を工夫する。		・音楽のリズムに乗って、自由に踊ることができる。 ・イメージを動きで表現できる。 ・全身を精一杯使って踊ることができる。		・ダンスの特性や学習の進め方を理解している。	
	評価方法		第1・2学期		第3学期		年度末	
※ 上記の観点を基に、規準を設け、日々継続的に数値化し、各学期とも評価する。		関心・意欲・態度：3割 思考・判断：2割 運動の技能：3割 知識・理解：2割		関心・意欲・態度：3割 思考・判断：2割 運動の技能：3割 知識・理解：2割		1・2・3学期の平均		
備考	5人以上で開講							

教科	体育	単位数	3単位	対象	2年次	選択群	G群
使用教科書	現代高等保健体育(大修館)			副教材等	野外教育読本(大修館)		履修 必履修 選択
授業の概要				学習の到達目標		履修の条件・進路	
<p>自然の中で仲間とともに全身活動のひとつを過ごし、自然の摂理を学んでいきます。</p>				<p>・自然とのかかわりの深い野外の運動の特性について理解する。 ・自然の中での行動の仕方を身に付けて自然に親しむことができる。 ・事故防止のための綿密な計画と準備ができる。</p>		<p>・野外活動に興味があること。 ・自然にふれることの大切さやすばらしさを学ぼうと思う人 ・実習費を別途徴収します。</p>	
学 習 の 年 間 計 画	月	単元名	項 目	学 習 内 容			
	4月	・野外炊飯	・野外炊飯	1 オリエンテーション 2 野外炊飯の計画 3 かまどの作り方・まきの組み方・火の起こし方 4 野外調理実習(米・カレー他)			
	5月	・ロープワーク	・基本のロープワーク	1 巻き結び・もやい結び・自在結び トラッカーズヒッチ・ダブルフィッシャーマンヒッチ			
	6月	・タープ張り	・さまざまなタープの張り方	1 2ポール・6ポール(ハウス型) 2 1ポール(ステルス張り)			
	7月	・テント張り	・テント張り	1 テント張りの予備知識(場所・風向き・ペグ等) 2 テント張りの実習(ドーム型テント)			
	9月	・釣り	・釣り	1 釣りの予備知識 2 釣りの実習			
	10月	・サイクリング	・サイクリング	1 サイクリング計画 2 サイクリングの実習			
	11月	・いもたき	・いもたき	1 実習の計画 2 いもたき実習			
	12月	・リースづくり	・リースづくり	1 材料の収集・材料の加工 2 リースづくり			
	1月	・ウォークラリー	・ウォークラリー	1 ウォークラリー計画 2 ウォークラリー実習			
	2月	・工作	・工作	1 ウッドカービングの作成			
	3月						
	学習方法	<p>【予習】 教科書をよく読み理解しましょう。</p> <p>【授業】 授業の説明をよく聞き理解し活動しましょう。また、疑問点等はその時間中になるべく解決しましょう。</p> <p>【復習】 その日の学習内容についてまとめレポートを提出しましょう。</p>					
評 価 の 観 点 ・ 評 価 規 準 ・ 評 価 方 法	関心・意欲・態度	思考・判断		運動の技能		知識・理解	
	・自然にふれあう必要性や意義について関心を持ち、進んで学習に取り組んでいる。 ・安全に注意し、楽しく仲間とともに協調性をもって行動する。	・日常の生活環境に自然とふれあうことができる空間とはどのようなことかを考え、学習する。 ・野外活動において危険や安全について学習し、身に付ける。		・自然の摂理を理解しながら安全に行動し、知識として定着する。 ・野外活動のなかで自分の身を守る術を体験を通じて全身で理解する。		・自然にふれあう必要性や意義について関心を持ち、進んで学習に取り組んでいる。 ・安全に注意し、楽しく仲間とともに協調性をもって行動する。	
	評価方法	第1・2学期		第3学期		年度末	
※ 上記の観点に基づき、基準を設け、日々継続的に数値化し、各学期とも評価する。	関心・意欲・態度：4割 思考・判断：3割 知識・理解：3割		関心・意欲・態度：4割 思考・判断：3割 知識・理解：3割		1・2・3学期の平均		
備考	<p>※ 実習費が年間3000円必要となります。</p> <p>安全管理・用具等の都合により12人程度が望ましい。</p>						

教科	体育	単位数	2単位	対象	3年次	選択群	P②群	
使用教科書	現代高等保健体育（大修館）			副教材等	イラストで見る最新スポーツルール（大修館）		履修	必履修・ 選択
授業の概要				学習の到達目標			履修の条件・進路	
<p>自己の体に関心をもち、自己の体力や生活に応じた課題をもって、体をほぐしたり、体力を高めたりするとともに、これらの運動を生活の中で実践することができるようにします。</p>				<p>・体づくり運動に対する関心や意欲を高めるとともに、互いに協力して運動できる。 ・自己の体力や生活に応じて体をほぐしの行い方と体力の高め方を実践的に工夫することができる。</p>			<p>・自己の体に関心をもち、互いに協力して、体づくり運動の実践を協力しようとする生徒 ・体育系の大学を希望している生徒を対象とします。</p>	
学年間の計画	4月	第1章 体づくり運動の起源と内容及び実践例	・体づくり運動の起源	学 習 内 容				
	5月			1 体操の発展 2 現代の体づくり運動				
	6月	第2章 体ほぐしの運動	・体づくり運動のねらいと内容及び実践例	1 体ほぐしの運動・体力を高める運動				
	7月			1 友だちとふれあいながら、協力しあっているいろいろな形を作り出す組み立て体操やスタンプ、組み体操 1 ボールバリエーション、大縄とび、新聞紙りレー、棒保持ゲーム、二人でボール遊び				
	9月	第3章 体力を高める運動	・互いの体に気づき合うようなペアストレッチング ・大きな力を発揮する能力を高めるための運動 ・スピーディな動きができる能力を高める運動	1 2人で補助し合いながらのストレッチング、バランスくずし、おんぶジャンケン				
	10月			1 一人で行う運動、二人で行う運動				
	11月			1 二人で腕立てジャンケン、ボール奪い、シャトルラン				
	12月							
	1月	課題学習	・動きを持続したり、柔軟性巧みさを高めたりするための運動 ・総合的に体力を高め、家庭でもできる体力づくり	1 ウォーキング、ジョギング、各種ストレッチング、複雑な動きの運動など				
	2月			1 サーキットトレーニング、持久力を高める有酸素運動、柔軟性を高めるストレッチング				
	3月							
	学習方法	<p>【予習】 自分で運動を考えてくる課題があるので、必ずやってきましょう。 【授業】 説明をよく聞き理解し、実践していきましょう。 【復習】 ノートを作成し、必ずその日の実施内容、反省を書き確実に理解しましょう。</p>						
評価の観点・評価規準・評価方法	関心・意欲・態度		思考・判断		運動の技能		知識・理解	
	<p>・仲間と協力して、互いに思いやりながら、進んで運動に取り組む。 ・自己の体に関心をもち体づくり運動の必要性を意識し、進んで体力を高める。</p>		<p>・自分の体力や生活に適した目標を設定し、運動を選んだり、見つけたりする。 ・グループで運動を構成したり、施設や用具を効果的に工夫する。 ・実施内容やその結果をノートに記録し、成果を確認する。</p>				<p>・体ほぐしの運動の意義とその行い方を知っている。 ・体力を高める運動の意義と高め方を知っている。 ・体ほぐしの運動や体力を高める運動に即した運動の組み立て方を理解し、知識を身に付ける。</p>	
評価方法	第1・2学期		第3学期		年度末			
	<p>※ 上記の観点を基に、規準を設け、日々継続的に数値化し、各学期とも評価する。</p>		<p>関心・意欲・態度：4割 思考・判断：3割 知識・理解：3割</p>		<p>関心・意欲・態度：4割 思考・判断：3割 知識・理解：3割</p>		<p>1・2・3学期の平均</p>	
備考	他の生徒との交流・協力が必須となるため、5人以上で開講							

教科	体育	単位数	2単位	対象	3年次	選択群	R①群		
使用教科書	健康と運動の科学（大修館）			副教材等			履修	必履修	選択
授業の概要				学習の到達目標			履修の条件・進路		
健康について科学的に考え、健康の維持・増進のため、また生活内容を豊かにするための科学的知識や実践法について学習します。				<ul style="list-style-type: none"> 健康について理解を深め、生涯を通じて自らの健康を維持・増進していくことができる。 健康生活のための運動の意義、具体的な運動の実践法を理解できる。 健康問題に対し、科学的に思考・判断し対処できる。 			<ul style="list-style-type: none"> 健康に興味があること。 健康な生活を送るための方法を学ぼうと思う生徒 体育系の大学進学を希望している生徒を対象とします。 		
学年 の 計 画	月	単元名	項 目	学 習 内 容					
	4月	第1章 現代生活における健康	1 今なぜ健康か・・・その現状と考え方 2 新たな健康づくりと運動	1 現代社会の特徴と健康状況 2 健康とは何か・・・健康概念の変遷					
				1 これまでの健康づくりとこれからの健康づくり					
	5月			1 ヒトの加齢と老化 2 ヒトの形態・機能の変化					
				1 運動不足とは何か 2 運動不足の害					
	6月	第2章 運動とからだの健康	1 からだの健康 2 運動不足と健康障害 3 運動による健康づくり	1 健康づくりに適切な運動 2 運動処方					
				1 ストレスのメカニズム 1 感情コントロールの向上 2 目標達成意欲、自信の向上					
	7月			1 気分転換・ストレス解消法としての運動 2 自己実現のためのスポーツ					
				1 生活形態と健康 2 生活におけるスポーツ					
	9月	第3章 運動と心の健康	1 心の健康とストレス 2 運動・スポーツによる心理的効果 3 運動・スポーツによる心の健康づくり	1 睡眠と運動 2 食生活と運動 3 休養と健康					
				1 生活環境の変容と運動・スポーツ 2 高齢化社会の到来と運動・スポーツ 3 モノからこころの時代へ					
	10月	第4章 健康生活と運動	1 健康生活とスポーツ 2 生活習慣と健康	1 スポーツ科学の基礎知識					
11月									
12月	第5章 健康・体力づくり	3 これからの生活と運動・スポーツ 1 健康づくりのための運動							
1月									
2月									
3月									
学習方法	<p>【予習】 課題をやってきましょう。</p> <p>【授業】 説明をよく聞き理解しましょう。また、疑問点等はその時間中になるべく解決しましょう。</p> <p>【復習】 その日の学習内容について、ノート、プリント等を見直し、確実に理解しましょう。</p>								
評価 の 観 点 ・ 評 価 規 準 ・ 評 価 方 法	関心・意欲・態度		思考・判断		運動の技能		知識・理解		
	・健康の意義や重要性に関心をもち、生涯を通じて自らの健康を維持・増進していこうと意欲的に学習に取り組む ・現代生活における健康と運動の関係 及び健康な生活を送るための具体的な運動の実践法を積極的に学ぼうとする		・どのような生活を送れば健康の維持・増進に役立つのか考え、学習する。 ・どのような運動やスポーツのしかたをすれば、からだや心の健康の維持・増進に役立つのか考え、学習する。 ・健康問題に対し科学的に考えることができる。				・健康の意義や重要性及び生涯を通じて自らの健康を維持・増進していく方法を知っている。 ・現代生活における健康と運動の関係 及び健康な生活を送るための具体的な運動の実践法を知っている。		
	評価方法		第1・2学期		第3学期		年度末		
	※ 上記の観点を基に、規準を設け、日々継続的に数値化し、各学期とも評価する。		関心・意欲・態度（ノート、出席率等）：2割 思考・判断：2割 知識・理解：6割		関心・意欲・態度（ノート、出席率等）：2割 思考・判断：2割 知識・理解：6割		1・2・3学期の平均		
備考									

教科	体育	単位数	2単位	対象	3年次	選択群	S①群	
使用教科書	現代高等保健体育（大修館）			副教材等	イラストで見る 最新スポーツルール（大修館）		履修	必履修・ 選択
授業の概要				学習の到達目標			履修の条件・進路	
レクリエーションの特性を理解し、チームや自分の課題に適した練習方法やルールを工夫し、誰もが楽しめることを目標にゲームを行います。お互いに教えあったり、協力しながら仲間との交流を深めながら、技術を習得していきます。				<ul style="list-style-type: none"> レクリエーションの特性を理解する。 チームや自分に適した目標が設定でき、仲間と教えあったり、協力し合って練習やゲームができる。 楽しんで取り組み、仲間との交流を深める。 			レクリエーションに興味があること。	
学年間の計画	月	単元名	項目	学習内容				
	4月	・ゲーム	・ゲーム（アイスブレイク）	1 レクリエーションの理解				
	5月			2 導入のゲーム				
	6月			3 交流のゲーム				
	7月	4 自己実現のゲーム						
	9月	・簡易スポーツ	<ul style="list-style-type: none"> ミニソフトバレー 2 レクバレー 3 ターゲットパードゴルフ 4 カローリング 5 Tボール 6 ゲートボール 7 グラウンドゴルフ 	(各種目)				
	10月			1 基本技術の習得				
	11月			2 ゲームと審判法				
	12月							
	1月	・簡易スポーツ	<ul style="list-style-type: none"> 1 インディアカ 2 ダブルダッチ 	(各種目)				
	2月			1 基本技術の習得				
	3月			2 ゲームと審判法				
学習方法	<p>【予習】 教科書から、ルールや練習方法を読み取っておきましょう。</p> <p>【学習】 チームや自分に適した目標を立て、仲間との交流を深めながら、練習やゲームを楽しみましょう。</p> <p>【復習】 自己評価表に記録し、次時の目標を立てておきましょう。</p>							
評価の観点・評価方法	関心・意欲・態度		思考・判断		運動の技能		知識・理解	
	<ul style="list-style-type: none"> 積極的にゲームに取り組み、楽しさや喜びを味わおうとする。 グループで教え合い、協力しながらゲームをする 		<ul style="list-style-type: none"> ゲームの方法やルールを工夫する。 チーム独自の練習方法や作戦を立てる。 		<ul style="list-style-type: none"> 自分の能力に適した課題に対して、練習を行い、個人的技能を高める。 チームの中で、集団的の技能を身に付ける。 		<ul style="list-style-type: none"> レクリエーションの特性や学習のねらいを知っている。 レクリエーションゲームの運営方法や自分の役割を十分に知っている。 	
	評価方法		第1・2学期		第3学期		年度末	
※ 上記の観点を基に、規準を設け、日々継続的に数値化し、各学期とも評価する。		関心・意欲・態度：2割 思考・判断：2割 運動の技能：4割 知識・理解：2割		関心・意欲・態度：2割 思考・判断：2割 運動の技能：4割 知識・理解：2割		1・2・3学期の平均		
備考								