

教科	科目	単位数	種別	年次	
保健体育	体育	3	必修科目	1年	
使用教科書	大修館 現代高等保健体育			担当者	

学習目標	体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。				
学習方法	単元によってグループ学習・男女共修・男女別学習・習熟度別学習の授業形態で行います。そのため、実施の時期は変更になることがあります。				
学習評価					
担当者から	・積極的に授業に参加して運動に興味・関心・意欲・態度をもって取り組むこと。 ・どの競技に関しても安全面を留意して運動に取り組むこと。 ・遅刻、欠席、忘れ物をしない。				

月	大単元	単元(題材)	学習内容	重点評価事項(資質・能力)								単元(題材)の評価規準			評価方法
				1	2	3	4	5	6	7	8	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度	
4	体づくり運動	体ほぐし運動	・運動の楽しさや心地よさを味わい、運動に親しんでいく活動(ウォーキング、ジョギング、サイドステップ、クロスステップ、ストレッチ、柔軟体操)					○		○	○	・心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、自他の心と体の関係や変化を確かめ、仲間と自主的に学ぶことが理解できる。 ・回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うことができ、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができる。 ・スポーツの始まりと発展、近代スポーツから国際スポーツへと発展した流れについて関心を持ち、意欲的に取り組もうとしている。	(体育実技) ・生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 (体育理論) ・スポーツの意義や歴史、文化的特徴や、現代スポーツを取り巻くさまざまな問題について理解することができる。	・体育実技・体育理論についての学習に主体的に取り組もうとしている。	授業態度 発問評価 スキルテスト プリント、課題の提出状況
4			・仲間と交流することをねらいとしながら、主運動につながるのある展開となる活動を行う					○		○	○				
5			・自重を利用し負荷をかけたリ、複数人で運動を組み合わせ、筋力を高める					○		○	○				
5			・できる最大回数や時間を手がかりにして、無理のない強さや回数を選んだ運動を行う					○		○	○				
6	器械運動	マット運動	・接転技(前転・後転・開脚前転・開脚後転)					○	○	○		・回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うことができ、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができる。 ・回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うことができ、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができる。	(体育実技) ・生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 (体育理論) ・スポーツの意義や歴史、文化的特徴や、現代スポーツを取り巻くさまざまな問題について理解することができる。	・体育実技・体育理論についての学習に主体的に取り組もうとしている。	授業態度 発問評価 スキルテスト プリント、課題の提出状況
6			・伸膝後転・伸膝前転・跳び前転					○	○	○					
6			・ほんてん技(側転・ロンダート)					○	○	○					
6			・平均立ち(三点倒立・倒立・Y字バランス)					○	○	○					
6	体育理論	1 スポーツの始まりと変遷	1 スポーツの始まりと発展	○	○	○						・スポーツの始まりと発展、近代スポーツから国際スポーツへと発展した流れについて関心を持ち、意欲的に取り組もうとしている。	(体育実技) ・生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 (体育理論) ・スポーツの意義や歴史、文化的特徴や、現代スポーツを取り巻くさまざまな問題について理解することができる。	・体育実技・体育理論についての学習に主体的に取り組もうとしている。	授業態度 発問評価 スキルテスト プリント、課題の提出状況
6	(スポーツの発祥と発展)		2 近代スポーツから国際スポーツへ	○	○	○									
6	球技	ソフトボール	・オーバーハントスロー				○	○		○		・易しい投球に対する安定したバット操作により出塁、進塁、得点する攻撃と仲間と連携した守備のバランスのとれた攻防ができる。	(体育実技) ・生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 (体育理論) ・スポーツの意義や歴史、文化的特徴や、現代スポーツを取り巻くさまざまな問題について理解することができる。	・体育実技・体育理論についての学習に主体的に取り組もうとしている。	授業態度 発問評価 スキルテスト プリント、課題の提出状況
6			・キャッチング				○	○		○					
6			・キャッチボール(相手の胸をめがけて・ゴロの捕球から送球・フライの捕球から送球)				○	○		○					
6			・四角キャッチボール				○	○		○					
6			・バッティング(トスバッティング・スタンドティーバッティング)				○	○		○					
6			・ピッチング(・スタンダード投法・スリングショット・ウインドミル投法)				○	○		○					
6			・ゲームおよび審判			○	○		○						
6	陸上競技	短距離走	・ウォームアップ				○		○	○		・短距離走を速く走るために、どのようなフォームで走れば良いか、どのような技能が必要であるか、また、どのようなトレーニングが効果的かなど、積極的に取り組む。	(体育実技) ・生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 (体育理論) ・スポーツの意義や歴史、文化的特徴や、現代スポーツを取り巻くさまざまな問題について理解することができる。	・体育実技・体育理論についての学習に主体的に取り組もうとしている。	授業態度 発問評価 スキルテスト プリント、課題の提出状況
6			・スタート(クラウチングスタート)				○		○	○					
6			・中間疾走				○		○	○					
6			・フィニッシュ				○		○	○					
6			・50m、100m計測				○	○	○						
7		跳躍(走り幅跳び)	・跳び方(またぎ跳び、そり跳び、はさみ跳び)			○				○	○	・走り幅跳びを遠くにどのようなフォームで跳躍すれば良いか、どのような技能が必要である	(体育実技) ・生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 (体育理論) ・スポーツの意義や歴史、文化的特徴や、現代スポーツを取り巻くさまざまな問題について理解することができる。	・体育実技・体育理論についての学習に主体的に取り組もうとしている。	授業態度 発問評価 スキルテスト プリント、課題の提出状況
7			・短助走からの踏み切り			○				○	○				

7			・コントロールマーク設定の踏み切り			○				○	○	か、どのようなトレーニングが効果的かなど、考えながら行う。
7			・空中動作、着地動作			○				○	○	
7			・計測				○	○	○			
7	体育理論	2 文化としてのスポーツ	1 スポーツを文化としてとらえること	○	○	○						・スポーツの文化的内容、メディア影響によるスポーツ文化の変容について意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。
7	(スポーツの発祥と発展)		2 スポーツ文化への多様なかわり方と変容	○	○	○						
8	陸上競技	長距離走	・10分間走					○		○	○	・ストライド走法、ピッチ走法などから、自分に合ったフォームを取り入れ、ペース配分などを考えながら走る。
8			・20分間走					○		○	○	
9			・ロードワーク(3, 2km)					○		○	○	
9			・計測				○	○	○			
9	体育理論	3 オリンピックとパラリンピックの意義	1 オリンピックの意義	○	○	○						・オリンピックとパラリンピックの意義について理解している。
9	(スポーツの発祥と発展)		2 パラリンピックの意義	○	○	○						
9	球技	ソフトテニス	・ラケットの握り方			○	○	○				・ストローク、サーブ、ボレーなどの個人的技能の基本を身につけ、ゲーム等で発揮する。
9			・フォアストローク			○	○	○				
9			・バックストローク			○	○	○				
9			・ボレー			○	○	○				
9			・サーブ			○	○	○				
9			・ラリーゲーム ・ミニゲーム			○	○	○				
9			・ダブルスゲームと審判法			○	○		○			
9	体育理論	4 スポーツが経済に及ぼす効果	1 スポーツと経済	○	○	○						・スポーツの経済波及効果、スポーツ産業の経済活動への影響について、資料を見たり読んだりするなどの学習に意欲的に取り組もうとしている。
9	(スポーツの発祥と発展)		2 スポーツ産業の拡大	○	○	○						
9		バレーボール	・オーバーパス			○	○	○				・バレーボールの基本的な個人技能や集団技能を身につけ、チームの特性を生かした攻撃と攻防の連係プレーをゲームで発揮する。
9			(キャッチパス・直上パス・オーバーハンドパス)			○	○	○				
9			・アンダーパス			○	○	○				
9			(片腕アンダー直上・両腕アンダー直上・アンダーハンドパス)			○	○	○				
9			・サーブ			○	○	○				
9			(アンダーハンドサーブ・フローターサーブ・サイドサーブ)			○	○	○				
10			・レシーブ(3人レシーブ)			○	○	○				
10			・軟打へののランニングレシーブ)			○	○	○				
10			・スパイク(助走・ジャンプステップ・スウィング)			○	○	○				
10			・ブロック			○	○	○				
10			・攻撃につなぐトス			○	○	○				
10			・チームでの総合練習			○	○	○				
10			・ゲームおよび審判			○	○		○			
11	武道	柔道	・柔道着の着方				○	○	○			・受身や、投げ技、押さえ込み技等のかかり練習を通して様々な技を身につけ、崩しから掛ける一連の動作を身につける。
11			・礼法(立礼、座礼、立ち方、座り方)				○	○	○			
11			・姿勢と組み方(自然体、自護体、相四つ、ケンカ四つ、引き手と釣り手)				○	○	○			
11			・受身(前受け身、後ろ受身、横受身、前回り受身)				○	○	○			
11			・進退動作(歩み足、継ぎ足)				○	○	○			
12			・崩し(八方崩し)				○	○	○			
12			・体さばき				○	○	○			
12			・立ち技(大腰、体落とし、刈り技、				○	○	○			
12			・固め技と逃げ方(横四方、上四方、縦四方)				○	○	○			

12			・乱取りと試合			○	○		○					
1	冬季スポーツ	スキー（初級）	・スキー着脱方法			○			○	○	・基本的な技能を身につけ、積極的に練習するとともに、自己の能力に応じて考えながら滑走できる。			
1			・平地を含む緩斜面で（滑歩・滑走・直滑降・登行・転び方・起き上がり方・方向変換）			○			○	○				
1			・緩斜面滑走（広いスタンスのブルーク・ブルーク・狭いスタンスのブルークボーゲン）			○			○	○				
1			・リフトの乗降・ゲレンデのマナー						○	○				○
2		スキー（中上級）	中斜面コースで実施			○			○	○				
2			・ブルーク斜滑降			○			○	○				
2			・横滑り（真下への横滑り・斜滑降の横滑り）			○			○	○				
2			・パラレルターン（大回り・中回り・小回り）			○			○	○				
2			・総合滑走（ターンの大きさ、リズム変化）			○			○	○				
2			・ゲレンデ滑走マナー						○	○	○			
2	体育理論	5 スポーツの高潔さとドーピング	1 スポーツの高潔さを守ること	○	○					○	・ドーピングが及ぼす社会全体への悪影響について、意見交換などの学習活動に、意欲的に取り組もうとしている。			
2	（スポーツの発祥と発展）		2 スポーツにおけるドーピング	○	○									○
3	体育理論	6 スポーツと環境	1 スポーツと環境問題	○	○						○	・スポーツと環境問題を関連付けて理解している。		
3	（スポーツの発祥と発展）		2 これからのスポーツと環境保護	○	○									

教科	科目	単位数	種別	年次	
保健体育	保健	1	必修科目	1年	
使用教科書	大修館 現代高等保健体育 改訂版 現代高等保健体育ノート			担当者	

学習目標 学習方法	保健の見方・考え方を働かせ、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯を通じて人々が自らの健康や環境を適切に管理し、改善していくための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。		
	・現代社会と健康について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動が重要であることを学ぶ。		
	・安全な社会生活について理解を深めるとともに、危険の予測・回避の方法や、応急手当の方法を学ぶ。		
学習評価	育成を目指す資質・能力		育成を目指す資質・能力の評価内容
	1	基盤的学力	文章を読み解き、対話により意見や考えを他者と交わすことができる。
	2	問題発見・解決能力	問いを立て、解決に向かうことができる。
	3	情報活用能力	情報を活用し、問題発見・解決や自分の考えの形成に役立てることができる。
	4	主体的判断能力	物事を多面的に吟味し、主体的に判断・行動することができる。
	5	協働力	他者を尊重し、協働することができる。
	6	自律力	規範意識をもって自律的に行動することができる。
	7	実践力	自ら考えて行動し実践することができる。
	8	自己認識力	自分の思考を客観的に捉えることができる。
	以上の観点をふまえ、授業の取り組みや定期考査、課題提出状況などを総合的に評価します。		
担当者から	・1単位の教科なので休まないこと。 ・ノートをしっかりとること。		

月	大単元	単元(題材)	学習内容	重点評価事項(資質・能力)								単元(題材)の評価規準			評価方法	
				1	2	3	4	5	6	7	8	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度		
4	現代社会と健康	1 健康の考え方と成り立ち	・健康についての多様な考え方	○	○						○	・健康は、様々な要因の影響を受けながら、主体と環境の相互作用の下に成り立っていることを理解している。 ・生活習慣病などの予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践や疾病の早期発見、及び社会的な対策が必要であることを理解している。 ・喫煙と飲酒は生活習慣病などの要因になることを理解している。 ・薬物乱用は心身の健康や社会に深刻な影響を与えることから行ってはならないことを理解している。 ・精神疾患の予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践するとともに、心身の不調に気付くことが重要であること。また、疾病の早期発見及び社会的な対策が必要であることを理解している。 ・感染症の発生や流行には、時代や地域によって違いがみられること。その予防には、個人の取組及び社会的な対策を行う必要があることを理解している。	・現代社会と健康について、課題を発見し健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現している。	・現代社会と健康についての学習に主体的に取り組もうとしている。	授業態度 発問評価 定期考査 プリント、課題の提出状況	
4			・健康の成り立ちとその要因	○	○											○
4		2 私たちの健康のすがた	・わが国における健康水準の向上	○	○											○
4			・わが国における健康問題の変化	○	○											○
5		3 生活習慣病の予防と回復	・生活習慣病とその種類	○	○											○
5			・予防から回復まで	○	○											○
5		4 がんの原因と予防	・がんとその種類	○	○											○
5			・がんの予防	○	○											○
6		5 がんの治療と回復	・がんの治療と緩和ケア	○	○											○
6			・がんとともに生きる社会づくり	○	○											○
6		6 運動と健康	・健康からみた運動の意義	○	○											○
6			・健康によい運動の仕方	○	○											○
7		7 食事と健康	・健康的な食生活の意義	○	○											○
7			・健康に良い食事のとり方	○	○											○
7		8 休養・睡眠と健康	・健康からみた休養の意義	○	○											○
7			・健康からみた睡眠の意義	○	○											○
8		9 喫煙と健康	・喫煙の影響	○	○											○
8			・喫煙への対策	○	○											○
8		10 飲酒と健康	・飲酒の影響	○	○											○
8			・飲酒への対策	○	○											○
9		11 薬物乱用と健康	・薬物乱用の影響	○	○											○
9			・薬物乱用の要因と対策	○	○											○
9		12 精神疾患の特徴	・精神疾患の要因と種類	○	○											○
9			・精神保健の今日的課題	○	○											○
10		13 精神疾患の予防	・日常生活における精神疾患の予防	○	○											○
10			・精神疾患の早期発見・早期治療	○	○											○
10		14 精神疾患からの回復	・専門家による支援と治療	○	○											○
10	・社会環境の整備		○	○							○					
11	15 現代の感染症	・感染症とは	○	○							○					
11		・さまざまな感染症	○	○							○					
11	16 感染症の予防	・感染症予防の3原則	○	○							○					
11		・現代の感染症対策	○	○							○					
12	17 性感染症・エイズとその予防	・性感染症・エイズとは	○	○							○					

[illegible]

教科	科目	単位数	種別	年次	
保健体育	体育	2	必修科目	2年	
使用教科書				担当者	

学習目標	体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。		
学習方法	・単元によってグループ学習・男女共修・男女別学習・習熟度別学習の授業形態で行います。そのため、実施の時期は変更になることがあります。		
学習評価	育成を目指す資質・能力		育成を目指す資質・能力の評価内容
	1	基盤的学力	文章を読み解き、対話により意見や考えを他者と交わすことができる。
	2	問題発見・解決能力	問いを立て、解決に向かうことができる。
	3	情報活用能力	情報を活用し、問題発見・解決や自分の考えの形成に役立てることができる。
	4	主体的判断能力	物事を多面的に吟味し、主体的に判断・行動することができる。
	5	協働力	他者を尊重し、協働することができる。
	6	自律力	規範意識をもって自律的に行動することができる。
	7	実践力	自ら考えて行動し実践することができる。
	8	自己認識力	自分の思考を客観的に捉えることができる。
	以上の観点をふまえ、総合的に評価します。		
担当者から	・積極的に授業に参加して運動に興味・関心・意欲・態度をもって取り組むこと。 ・どの競技に関しても安全面を留意して運動に取り組むこと。 ・遅刻、欠席、忘れ物をしない。		

月	大単元	単元(題材)	学習内容	重点評価事項(資質・能力)								単元(題材)の評価基準	評価方法		
				1	2	3	4	5	6	7	8				
4	体づくり運動	体ほぐし運動	・運動に備えるための準備運動(運動に備えるための準備運動(ウォーミングアップ、ストレッチ、クールダウン、ウォーミングアップ、ストレッチ、クールダウン))					○		○	○	体ほぐしの意義を理解し、からだを動かす楽しさや心地よさを求めようとする。	授業態度		
4			・仲間と交流することをめざして行う。主運動につながるある展開となる活動を行う					○		○	○	手軽な運動、律動的な運動など、運動の内容や方法を自分で考え、工夫し実践する。	発問評価		
5		体力を高める運動	・自重を利用し負荷をかけた時、複数人で運動を組み合わせて、筋力を高める						○		○	○	筋力、持久力、柔軟性を高めるトレーニングを自らの体力に合わせて工夫して取り組む。	スキルテスト	
5			・できる最大回数や時間を手がかりにして、無理のない強さや回数を選んだ運動を行う						○		○	○	体力を高めるだけでなく、健康の維持・増進を図る目的にも幅広く活用する。	プリント、課題の提出状況	
6	陸上競技	短距離走	・ウォームアップ					○		○	○	・短距離走を速く走るために、どのようなフォームで走れば良いか、どのような技能が必要であるか、また、どのようなトレーニングが効果的かなど、積極的に取り組む。	授業態度		
6			・スタート(クラウチングスタート)					○		○	○	・速く走るために効果的な練習を自己や集団の能力に応じて、考えながら実行する。	発問評価		
6			・中間疾走					○		○	○	・スタートから、中間走、フィニッシュまで、走る動作について連続性を持って捉え、有効な動きを身につける。	スキルテスト		
6			・フィニッシュ					○		○	○		プリント、課題の提出状況		
6			・50m、100m計測					○	○	○					
6	球技	ソフトボール	・オーバーハントスロー					○	○		○	ソフトボールの基本的な技能を身につけるとともに、それを集団的な技能に結びつけるための練習を積極的に行う。	授業態度		
6			・キャッチング					○	○		○	ゲームのなかで、チームの戦術と自己の役割を正しく理解し、適切なプレーをする。	発問評価		
6			・キャッチボール(相手の胸をのけて、ゴロの捕球から送球・フライの捕球から送球)					○	○		○	スローイング・キャッチング・バッティングなど個人の技能の基本を身につけ、集団的な技能のなかで正しく適応する。	スキルテスト		
6			・四角キャッチボール					○	○		○		プリント、課題の提出状況		
6			・バッティング(トスバッティング・スタンドティーバッティング)					○	○		○				
6			・ピッチング(スタンダード投法・スリリングショット・ウィンドミル投法)					○	○		○				
6			・ゲームおよび審判			○	○		○						
7	バスケットボール	バスケットボール	・パス				○	○	○			基本的な集団技能や個人技能を身につけ、具体的な作戦を立てて、積極的に活動する。	授業態度		
7			・ドリブル				○	○		○		バス・ドリブル・シュートなど、基礎的な技能を身につけ、ゲーム中のオフェンスを想定した動きを身に付ける。	発問評価		
7			・各種シュート(個人)				○	○	○			ディフェンスなどの具体的な攻防の場面を想定し、互いに協力して有効な動きを身に付ける。	スキルテスト		
7			・パス、キャッチからのシュート				○	○	○			ゲームのなかで、その時々々に自らに求められるプレーを、チームメイトとの関係も考慮して適切に選択をする。	プリント、課題の提出状況		
7			・ハーフコートでの、2対2 3対3				○	○	○						
7			・ゲームと審判法				○	○		○					
7								○	○		○				
7	体育理論	1 スポーツの技術と戦術	1 技術と技能	○	○	○						技術と技能の違いについて理解できる。	授業態度・発問評価		
7	(運動・スポーツの学び方)		2 技術の型に応じた練習	○	○	○						戦術・作戦・戦略について具体的に考えることができる。	プリント、課題の提出状況		
7			3 戦術・作戦・戦略	○	○	○									
8	陸上競技	跳躍(走り幅跳び)	・跳び方(またぎ跳び、そり跳び、はさみ跳び)				○				○	○	・走り幅跳びを速くどのようなフォームで跳躍すれば良いか、どのような技能が必要であるか、どのようなトレーニングが効果的かなど、考えながら行う。	授業態度	
8			・短助走からの踏み切り				○					○	○	・速くに跳ぶために効果的な練習を、自己や集団の能力に応じて、考えながら行動する。	発問評価
8			・コントロールマーク設定の踏み切り				○					○	○	・助走から踏み切りまでの動作をスムーズに行う。空中姿勢について、無理のないフォームを身につける。	スキルテスト
8			・空中動作、着地動作				○					○	○	プリント、課題の提出状況	
8			・計測					○	○	○					
9	体育理論	2 技能の上達過程と練習	1 技能の上達過程	○	○	○						技術の上達には3つの段階があることを理解することができる。	授業態度・発問評価		
9	(運動・スポーツの学び方)		2 効果的な練習方法	○	○	○						いろいろ工夫し効果的な練習方法を考えることができる。	プリント、課題の提出状況		
9	陸上競技	長距離走	・10分間走						○		○	○	・長距離走を速く走するために、どのようなフォーム、呼吸法が必要か、また、どのようなトレーニングが効果的かなど、積極的に取り組む。	授業態度、発問評価	
9			(マラソン大会練習)	・20分間走						○		○	○	・速く走るために効果的な練習を、自己の能力に応じて、考えながら実行する。	スキルテスト、プリント、課題の提出状況
9	体育理論	3 効果的な動きのメカニズム	1 動きの開始と持続	○	○	○						どのような仕組みで体の動きが開始され持続していくのか理解できる。	授業態度・発問評価		
9	(運動・スポーツの学び方)		2 動きのコントロール	○	○	○							プリント、課題の提出状況		
9	陸上競技	長距離走	・ロードワーク(3, 2km)						○		○	○	・ストライド走法、ピッチ走法などから、自分に合ったフォームを取り入れ、ペース配分などを考えながら走る。	授業態度、発問評価	
9			(マラソン大会練習)	・計測						○	○	○		スキルテスト、プリント、課題の提出状況	
9	球技	バドミントン	・グリップの理解				○	○	○				・シャトルcockの特性を理解しているか。	授業態度	
9			・リアコートからのショット				○	○	○				・フライングの特性を理解しているか。	発問評価	
9			・フロントコートからのショット				○	○	○				・正確なショットのためのストロークを理解しているか。	スキルテスト	
10			・サービス				○	○	○				・シングルス、ダブルスにおける戦術を理解しているか。	プリント、課題の提出状況	
10			・シングルス攻防				○	○	○						
10			・ダブルスの攻防				○	○	○						
10			・ゲームおよび審判				○	○		○					
10	サッカー	サッカー	・パス(トラップ)・ドリブル・シュート等の基本技術				○	○	○				基本的な集団技能や個人技能を身につけ、具体的な作戦を立てて、積極的に活動する。	授業態度	
10			・3対3 4対1等のゴールゲーム				○	○		○			バス・ドリブル・トラップ・シュートなど、基礎的な技能を身につけ、ゲーム中のオフェンスを想定した動きを身に付ける。	発問評価	

10			・スモールサイドゲーム			○	○		○			ディフェンスなどの具体的な攻防の場面を想定し、互いに協力して有効な動きを身に付ける。	スキルテスト
10			・ゲームおよび審判			○	○		○			ゲームのなかで、その時々によりに求められるプレーを、チームメイトとの関係も考慮して適切に選択をする。	プリント、課題の提出状況
10	体育理論	4 技能と体力	1 運動・スポーツにおける技能と体力の関係	○	○	○						体力と技能にはどのような関係があるか理解できる。	授業態度、発問評価
10	(運動・スポーツの学び方)		2 練習とトレーニングの原理と原則	○	○	○						正しいトレーニングの原理・原則を理解できる。	プリント、課題の提出状況
11	武道	柔道	・柔道着の着方				○	○	○			基本的な技能を身につけ、試合ができるように、積極的に練習するとともに、武道に対する伝統的な考え方や礼儀について学習する。	授業態度
11			・礼法(立礼、座礼、立ち方、座り方)				○	○	○			相手の動きに応じて、基本技能を組み合わせて、適切な攻撃や防御の動きを選択する。	発問評価
11			・姿勢と組み方(自然体、自護体、相四つ、ケンカ四つ、引き手と釣り手)				○	○	○			受身や、投げ技、押さえ込み技等のかゆ練習を通して様々な技を身につけ、崩しから掛ける一連の動作を身につける。	スキルテスト
11			・受身(前受け身、後ろ受身、横受身、前回り受身)				○	○	○				プリント、課題の提出状況
11			・進退動作(歩み足、継ぎ足)				○	○	○				
12			・崩し(八方崩し)				○	○	○				
12			・体さばき				○	○	○				
12			・立ち技(大腰、体落とし、刈り技、				○	○	○				
12			・固め技と逃げ方(横四方、上四方、縦四方)				○	○	○				
12			・乱取りと試合				○	○		○			
1	冬季スポーツ	スキー(初級)	・スキー着脱方法				○			○	○	基本的な技能を身につけ、積極的に練習するとともに、冬に限られるスキーを安全に楽しもうとする。	授業態度
1			・平地を含む緩斜面で(滑歩・滑走・直滑降・直行・転び方・起き上がり方・方向変換)				○			○	○	スムーズにスキー操作ができる効果的な練習を、自己の能力に応じて考えながら実行する。	発問評価
1			・緩斜面滑走(広いスタンスのブルー・ブルー・狭いスタンスのブルー・グリーン)				○			○	○	基礎的な技能を習得に身につけた後、自己の能力に応じて、さらに発展した技能を身につけ、それらを活用させた滑走をする。	スキルテスト
1			・リフトの乗降・ゲレンデのマナー							○	○	○	プリント、課題の提出状況
2		スキー(中上級)	中斜面コースで実施				○			○	○		
2			・ブルー・斜滑降				○			○	○		
2			・横滑り(真下への横滑り・斜滑降の横滑り)				○			○	○		
2			・パラレルターン(大回り・中回り・小回り)				○			○	○		
2			・総合滑走(ターンの大きさ、リズム変化)				○			○	○		
2			・ゲレンデ滑走マナー							○	○	○	
2	体育理論	5 体力トレーニング	1 体力トレーニングを支える基礎理論	○	○						○	様々なトレーニングの方法と、進め方について理解できる。	授業態度
2	(運動・スポーツの学び方)		2 体力トレーニングの進め方	○	○						○	プリント、課題の提出状況	
2			3 筋力トレーニング	○	○						○		
2			4 持久力トレーニング	○	○						○		
2			5 調整力・柔軟性のトレーニング	○	○						○		
3	体育理論	6 運動やスポーツでの安全の確保	1 運動やスポーツによるけがの実態	○	○						○	運動やスポーツを行う際の注意事項およびけがの種類や発生原因について理解できる。	授業態度・発問評価
3	(運動・スポーツの学び方)		2 運動やスポーツを行うときに注意すること	○	○						○	プリント、課題の提出状況	

令和4年度　〔　保健体育　〕　シラバス

北海道北見緑陵高等学校

教科	科目	単位数	種別	年次	
保健体育	体育	2	共通履修科目	3年	
使用教科書	現代高等保健体育　改訂版			担当者	浅野　宍戸　佐藤

学習目標	体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。		
学習方法	・単元によってグループ学習・男女共修・男女別学習・習熟度別学習の授業形態で行います。		
学習評価	育成を目指す資質・能力	育成を目指す資質・能力の評価内容	
	1	基盤的学力	文章を読み解き、対話により意見や考えを他者と交わすことができる。
	2	問題発見・解決能力	問いを立て、解決に向かうことができる。
	3	情報活用能力	情報を活用し、問題発見・解決や自分の考えの形成に役立てることができる。
	4	主体的判断能力	物事を多面的に吟味し、主体的に判断・行動することができる。
	5	協働力	他者を尊重し、協働することができる。
	6	自律力	規範意識をもって自律的に行動することができる。
	7	実践力	自ら考えて行動し実践することができる。
	8	自己認識力	自分の思考を客観的に捉えることができる。
	以上の観点をふまえ、総合的に評価します。		
担当者から	・積極的に授業に参加して運動に興味・関心・意欲・態度をもって取り組むこと。 ・どの競技に関しても安全面を留意して運動に取り組むこと。 ・遅刻、欠席、忘れ物をしない。		

月	大単元	単元(題材)	学習内容	重点評価事項(資質・能力)								単元(題材)の評価基準	評価方法
				1	2	3	4	5	6	7	8		
4	体づくり運動	体ほぐし運動	・運動の楽しさや心地よさを味わい、運動に親しむ活動					○		○	○	体ほぐしの意義を理解し、からだを動かす楽しさや心地よさを求めようとする。 手軽な運動、律動的な運動など、運動の内容や方法を自分で考え、工夫し実践する。 筋力、持久力、柔軟性を高めるトレーニングを自らの体力に合わせて工夫して取り組む。 体力を高めるだけでなく、健康の維持・増進を図る目的にも幅広く活用する。	授業態度
4			・仲間と交流しながら、主運動に展開する活動を行う				○		○	○	発問評価		
5		体力を高める運動	・自重を利用し運動を組み合わせ、筋力を高める					○		○	○		スキルテスト
5			・無理のない強さや回数を選んだ運動を行う					○		○	○		プリント、課題の提出状況
5	選択制体育A	○サッカー	・パス(トラップ)・ドリブル・シュート等の基本技術					○	○	○	○各種目共通とする 授業に積極的に取り組み、それぞれの種目の楽しさを味わおうとしている。 自分やチームの課題を発見し、効果的な練習の仕方を工夫している。 工夫された練習内容を活動日誌に記入する。 各種目の基礎的技術を習得し、個人技能を使いながら作戦に合った動きができる。	授業態度	
5	・サッカー		・スモールサイドゲーム					○	○	○		発問評価	
5	・ソフトテニス		・ゲームおよび審判				○	○		○		スキルテスト	
5	・バレーボール		・活動日誌記入					○		○		○	プリント、課題の提出状況
5	・卓球	○ソフトテニス	・ラケットの握り方					○	○	○			
5			・フォア、バックストローク					○	○	○			
5			・サーブ、ボレー					○	○	○			
6			・ラリーゲーム、ダブルスゲーム					○	○	○			
6			・活動日誌記入						○			○	○
6													
6	体育理論	1 生涯スポーツの見方・考え方	1 社会の変化とスポーツの役割	○	○	○					社会の変化に伴うスポーツの役割と楽しみ方の変化、ライフステージに対応したスポーツの楽しみ方について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	授業態度・発問評価	
6	(豊かなスポーツライフの設計)		2 ライフステージに対応したスポーツの楽しみ方	○	○		○				生涯スポーツの見方・考え方について、社会生活や事例などと比較したり分析するなどして、筋道をたてて説明できるか。	プリント、課題の提出状況	
6		○バレーボール	・オーバー、アンダーパス					○	○	○		授業態度 発問評価 スキルテスト プリント、課題の提出状況	
6			・サーブ、レシーブ(3人レシーブ)					○	○	○			
6			・スパイク(助走・ジャンプステップ・スウィング)					○	○	○			
7			・ブロック、攻撃につなぐトス					○	○	○			
7			・チームでの総合練習					○	○	○			
7			・ゲームおよび審判					○	○	○			
7			・活動日誌記入						○		○		○
7			○卓球	・ボールつき(初心者)					○	○	○		
7		・フォアハンドストローク						○	○	○			
7		・サービス、2対1のゲーム						○	○	○			
7		・シングルのゲーム、ダブルスのゲーム						○	○	○			
8		・ルールと審判法						○	○	○			
8		・活動日誌記入							○		○		○
8		陸上競技	長距離走	・10分間走						○			○
8		(マラソン大会練習)	・20分間走						○		○	・速く走るために効果的な練習を、自己の能力に応じて、考えながら実行する。	スキルテスト、プリント、課題の提出状況
8	体育理論	2 ライフスタイルに応じたスポーツ	1 いろいろなスポーツライフスタイル	○	○	○						ライフスタイルとスポーツの関わり、自分に合ったスポーツライフの設計の仕方について、話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	授業態度・発問評価
8	(豊かなスポーツライフの設計)		2 豊かなスポーツライフの設計	○	○		○					ライフスタイルとスポーツについて、調べ整理したりするなどして、それらを説明できるか。	プリント、課題の提出状況
8	選択制体育B	○ソフトボール	・様々なキャッチボール					○	○	○		○各種目共通とする 授業に積極的に取り組み、それぞれの種目の楽しさを味わおうとしている。 自分やチームの課題を発見し、効果的な練習の仕方を工夫している。 工夫された練習内容を活動日誌に記入する。 各種目の基礎的技術を習得し、個人技能を使いながら作戦に合った動きができる。	授業態度
8	・ソフトボール		・バッティング						○	○	○		発問評価
8	・ソフトテニス		・ピッチング						○	○	○		スキルテスト
8	・バスケットボール		・ゲームおよび審判						○	○	○		プリント、課題の提出状況
9			・活動日誌記入							○			
9		○バスケットボール	・パス・ドリブル・シュート等の基礎技術						○	○	○		
9			・パス・ドリブル・シュート等の基礎						○	○	○		
9			・3対3 ・ハーフコートゲーム						○	○	○		
10			・ゲームと審判						○	○	○		
10			・活動日誌記入								○		
10	体育理論	3 日本のスポーツ振興	1 日本のスポーツ振興の歩み	○	○		○					現在にいたるまでのスポーツ振興の流れや、地域のスポーツクラブの状況について、見たが観んたりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	授業態度・発問評価
10	(豊かなスポーツライフの設計)		2 地域とスポーツクラブ	○	○	○						スポーツ振興の流れ、地域のクラブ状況などを調べたことをもとに、課題を見つけたり、整理したりするなどして、説明できるか。	プリント、課題の提出状況
11	選択制体育C	○バドミントン	・ラケットの握り方					○	○	○		○各種目共通とする 授業に積極的に取り組み、それぞれの種目の楽しさを味わおうとしている。 自分やチームの課題を発見し、効果的な練習の仕方を工夫している。	授業態度
11	・バドミントン		・シャトルすくい・シャトルキャッチ						○	○	○		発問評価
11	・ダンス		・いろいろなラリー							○	○		○

11	・卓球		・ロングハイサーブ				○	○	○			工夫された練習内容を活動日誌に記入する。 各種目の基礎的技術習得し、個人技能を使いながら作戦に合った動きができる。	プリント、課題の提出状況	
11			・ショートサーブ				○	○	○					
11			・ハイクリヤー・ドライブ・ドロップ				○	○	○					
11			・ヘアピン・スマッシュ				○	○	○					
11			・ゲームと審判				○	○	○					
12			・活動日誌記入					○		○	○			
12			○ダンス	・アップ・ダウンのリズム取り				○	○	○				
12				・クロス・ボックスステップ				○	○	○				
12				・アイソレーション				○	○	○				
12				・ウェイブ				○	○	○				
12				・発表および撮影				○	○	○				
12				・活動日誌記入					○		○			○
12														
1	体育理論	4 スポーツと環境	1 スポーツと環境問題	○	○	○					スポーツと環境問題、スポーツ場面で環境を保護するために私たちができること等、課題解決への意見交換等の学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	授業態度・発問評価		
1	(豊かなスポーツライフの設計)		2 これからのスポーツと環境保護	○	○		○				スポーツと環境について個人及び社会生活の事例などと、比較分析するなど、筋道をたて説明できる。	プリント、課題の提出状況		