

課程 全日制

教科	体育	科目	体育	単位数	2	学年	1	科	全科
使用教科書	なし								
補助教材等	なし								

1 学習の到達目標

体育の見方・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、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。【知識及び技能】
- (2) 生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。【思考力・判断力・表現力等】
- (3) 運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。【学びに向かう力、人間性等】

2 学習方法等（授業担当者からのメッセージ）

- 運動の楽しさや喜びを深く味わうためにも体調管理に気を付けて毎回の授業へ参加してください。
その際も、技能を身に付けられるよう積極的な取り組みを見せてください。
- 他者と運動を通して交流を重ね、円滑なコミュニケーションを図ってください。集団での意思決定において積極的な参加をしてください。
- 授業前の準備や準備運動、授業中の安全確保や授業後の片づけ等に前向きに取り組んでください。
授業担当者からの指示に対して、指示を理解し行動につなげてください。
- 授業内で疑問に感じたことやわからないことは積極的に質問をしてください。

3 学習評価

評価の観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
科目ごとの評価の観点の趣旨	運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解しているとともに、目的に応じた技能を身に付けています。	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、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えています。	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に自主的に取り組もうとしている。
主な評価方法	・観察 ・実技テスト	・学習カード ・実技テスト ・観察	・観察 ・生徒との対話

4 学習及び評価計画

※評価の観点：(a) 知識・技能、(b) 思考・判断・表現、(c) 主体的に学習に取り組む態度

学 期	月	单 元	教 材	時 数	学 习 内 容	評 価 規 準
一 学 期	4	オリエンテーション		20	・学習集団としての約束や評価の仕方等	
	5	A体つくり運動			【A体つくり運動】 ア) 体ほぐしの運動 イ) 実生活に生かす運動の計画	【A体つくり運動】 ・運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などについて理解している(a) ・自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の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ている(b) ・体つくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合うこと、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようすること、話合いに貢献しようとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている(c)
	6	【選択Ⅰ期】 E球技 ア) ゴール型 イ) ネット型 F武道 ア) 柔道	E球技 ア) ゴール型 ・サッカー イ) ネット型 ・バレーボール F武道 ア) 柔道		【B器械運動】 ア) マット運動 エ) 跳び箱運動	【B器械運動】 ・技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などについて理解している(a) ・マット運動では、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、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(a) ・跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うことができる(a) ・技などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己

二 学 期	7	【選択Ⅱ期】 B 器械運動 ア) マット運動 エ) 跳び箱運動 C 陸上競技 ア) 短距離走・リレー, 長距離走, ハードル走	B 器械運動 ア) マット エ) 跳び箱 C 陸上競技 ア) 短距離走・リレー	30		の考えたことを他者に伝えている(b) ・器械運動に自主的に取り組むとともに, よい演技を讃えようとすること, 互いに助け合い教え合おうとすること, 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしたことなどをしたり, 健康・安全を確保したりしている(c)
	8	D 水泳 ア) クロール イ) 平泳ぎ ウ) 背泳ぎ エ) バタフライ	D 水泳 ア) クロール イ) 平泳ぎ ウ) 背泳ぎ エ) バタフライ		【C 陸上競技】 ア) 短距離走・リレー	【C 陸上競技】 ・技術の名称や行い方, 体力の高め方, 運動観察の方法などについて理解している(a) ・短距離走・リレーでは中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ることやバトンの受け渡しで次走者のスピードを十分に高めることができる(a)
	9					・動きなどの自己や仲間の課題を発見し合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに, 自己の考えたことを他者に伝えている(b)
	10	【選択Ⅲ期】 ※体育理論 2 時間含 E 球技 イ) ネット型 ウ) ベースボール型 F 武道 ア) 柔道	E 球技 イ) ネット型 ・ハーネスボール ウ) ベースボール型 ・ソフトボール F 武道 ア) 柔道			・陸上競技に自主的に取り組むとともに, 勝敗などを冷静に受け止め, ルールやマナーを大切にしようとすること, 自己の責任を果たそうとすること, 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしたことなどをしたり, 健康・安全を確保したりしている(c)
	11	【選択Ⅳ期】 ※体育理論 2 時間含 E 球技 ア) ゴール型 F 武道 ア) 柔道	E 球技 ア) ゴール型 ・サッカー ・ハンドボール F 武道 ア) 柔道		【D 水泳】 ア) クロール イ) 平泳ぎ ウ) 背泳ぎ エ) バタフライ	【D 水泳】 ・技術の名称や行い方, 体力の高め方, 運動観察の方法などについて理解している(a) ・クロールでは, 手と足の動き, 呼吸のバランスを保ち, 安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる(a) ・平泳ぎでは, 手と足の動き, 呼吸のバランスを保ち, 安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりするこ

三 学 期	12	【選択IV期】			
		※体育理論 2時間含 E球技 イ) ネット型	E球技 イ) ネット型 ・バドミントン ・卓球	20	とができる(a) ・背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐことができる(a) ・バタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐことができる(a) ・泳法などの自己や仲間の課題を見し合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに自己の考えたことを他者に伝えている (b) ・水泳に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようすること、自己の責任を果たそうすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようすることなどをしたり、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保したりしている (c)
		※H体育理論 1 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展	※H体育理論 ・スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展		
		【E球技】 ア) ゴール型 イ) ネット型 ウ) ベースボール型	【E球技】 ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している(a) ・ゴール型では、安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができる。(a) ・ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができる (a) ・ベースボール型では、安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と連携した守備などによって攻防をすることができる(a) ・攻防などの自己やチームの課題を見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、		

					<p>自己や仲間の考えたことを他者に伝えている (b)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとしていること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている (c)
				<p>【F 武道】 ア) 柔道</p>	<p>【F 武道】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などについて理解している(a) ・柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技、連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防をすることができる(a) ・攻防などの自己や仲間の課題を見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている(b) ・武道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとすること、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている (c)
				<p>【H 体育理論】 1 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展</p>	<p>【H 体育理論】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解している(a) ・スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について、課題を発見

					<p>し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている (b)</p> <ul style="list-style-type: none">・スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展についての学習に自主的に取り組もうとしている (c)
--	--	--	--	--	--

合計 70 時間

課程 全日制

教科	保健	科目	保健	単位数	1	学年	1	科	全科
使用教科書	現代高等保健体育								
補助教材等	現代高等保健体育ノート								

1 学習の到達目標

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。

- (1) 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るとともに、技能を身に付けるようする。
【知識及び技能】
- (2) 健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。
【思考力・判断力・表現力等】
- (3) 生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。
【学びに向かう力、人間性等】

2 学習方法等（授業担当者からのメッセージ）

- 1単位の授業であるため欠課に注意し、毎回の授業に出席するよう努めてください。
- 授業内における教科書や板書内容、スライドの資料をよく理解し、テストに臨んでください。
- 提出物は期限内に提出してください。
- 授業内で疑問に感じたことやわからないことは積極的に質問をしてください。

3 学習評価

評価の観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
科目ごとの評価の観点の趣旨	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ているとともに、技能を身に付けている。	健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断しているとともに、目的や状況に応じて他者に伝えている。	生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営むための学習に主体的に取り組もうとしている。
主な評価方法	・テスト	・テスト	・授業中の発言内容や行動観察 ・ノートへの取り組み

4 学習及び評価計画

※評価の観点：(a) 知識・技能、(b) 思考・判断・表現、(c) 主体的に学習に取り組む態度

学 期	月	单 元	教 材	時 数	学 習 内 容	評 価 規 準
一 学 期	4	现代社会と健康	健康の考え方	10	<ul style="list-style-type: none"> ・健康課題や健康の考え方と成り立ち、健康の保持増進のための適切な意思決定や行動選択と環境づくりについて理解する 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 (a)
	5		現代の感染症とその予防		<ul style="list-style-type: none"> ・感染症は、時代や地域によって自然環境や社会環境の影響を受け、発生や流行に違いが見られることを理解する 	<ul style="list-style-type: none"> ・感染症の予防には、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 (a)
	6		生活習慣病などの予防と回復		<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた健康的な生活を続けることが必要であることや、定期的な健康診断やがん検診などを受診することが必要であることを理解する 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康の保持増進と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 (a) ・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している (b) ・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 (c)
二 学 期	7	现代社会と健康	喫煙、飲酒、薬物乱用と健康	15	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙や飲酒は、生活習慣病などの要因となり心身の健康を損ねることを理解する ・薬物の乱用は、心身の健康、社会の安全などに対して深刻な影響を及ぼすことから、決して行つてはならないことを理解する ・精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物的、または社会 	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙と飲酒、薬物乱用の対策には個人や社会環境への対策が必要であることを理解している (a) ・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 (a) ・現代の感染症には新たに起るものと再び起るものがあり、それらの感染拡大をどのように防いでいくか、また個人と社会に分けての対策を理解している (a)
	8		精神疾患の予防と回復			

	9			的な機能の障害などが原因となり、認知、情動、行動などの不調により、精神活動が不全になった状態であることを理解する ・精神疾患の予防と回復には、調和のとれた生活、早期に心身の不調に気付くこと、心身に起こった反応についてはリラクセーションの方法でストレスを緩和することなどが重要であることを理解する ・現代の感染症は世界的な広がりを見せやすく、個人及び社会での対策を分けて理解する ・性感染症とエイズがほかの感染症と異なる点について理解している ・意思決定と行動選択に影響を与える要因について理解する ・ヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境づくりの特徴について理解する	・健康のための意思決定、行動選択について理解し、ヘルスプロモーションの考え方についても理解している (a) ・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している (b) ・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 (c)	
	10	現代の感染症とその予防				
	11	意思決定、行動選択と環境づくり				
三 学 期	12	安全な社会生活	安全な社会づくり	10	・安全な社会づくりには、環境の整備とそれに応じた個人の取組が必要であることを理解する ・交通事故を防止するには、車両の特性、適切な行動、生命を尊重する態度、交通環境の整	・安全な社会づくりのために必要となる個人の取り組みを理解している (a) ・交通事故防止のための個人及び社会の取り組みを理解している (a) ・応急手当の意義について理解している (a) ・応急手当や心肺蘇生法の手

				備が関わること、そして交通事故には補償をはじめとした責任が生じることを理解する ・適切な応急手当は、傷害や疾病の悪化を軽減できることや、応急手当には正しい手順や方法があること、そして応急手当は、傷害や疾病によって身体が時間の経過とともに損なわれていく場合があることから、速やかに行う必要があることを理解する	順や方法について理解している (a) ・安全な社会生活について、安全に関する原則や概念に着目して危険の予測やその回避の方法を考えている (b) ・安全な社会生活についての学習に主体的に取り組もうとしている (c)
2		応急手当			
3					

合計 35 時間

課程 全日制

教科	体育	科目	体育	単位数	2	学年	2	科	全科
使用教科書	なし								
補助教材等	なし								

1 学習の到達目標

体育の見方・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、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。【知識及び技能】
- (2) 生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。【思考力・判断力・表現力等】
- (3) 運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。【学びに向かう力、人間性等】

2 学習方法等（授業担当者からのメッセージ）

- 運動の楽しさや喜びを深く味わうためにも体調管理に気を付けて毎回の授業へ参加してください。
その際も、技能を身に付けられるよう積極的な取り組みを見せてください。
- 他者と運動を通して交流を重ね、円滑なコミュニケーションを図ってください。集団での意思決定において積極的な参加をしてください。
- 授業前の準備や準備運動、授業中の安全確保や授業後の片づけ等に前向きに取り組んでください。
授業担当者からの指示に対して、指示を理解し行動につなげてください。
- 授業内で疑問に感じたことやわからないことは積極的に質問をしてください。

3 学習評価

評価の観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
科目ごとの評価の観点の趣旨	運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようするため、運動の多様性や体力の必要性について理解しているとともに、それらの技能を身に付けている。	生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	生涯にわたって継続して運動に親しむために、運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするとともに、健康・安全を確保している。
主な評価方法	・観察 ・実技テスト	・学習カード ・実技テスト ・観察	・観察 ・生徒との対話

4 学習及び評価計画

※評価の観点：(a) 知識・技能、(b) 思考・判断・表現、(c) 主体的に学習に取り組む態度

学 期	月	单 元	教 材	時 数	学 习 内 容	評 価 规 準
一 学 期	4	オリエンテーション		20	・学習集団としての約束や評価の仕方等	
	5	A体つくり運動			【A体つくり運動】 ア) 体ほぐしの運動 イ) 実生活に生かす運動の計画	【A体つくり運動】 ・体つくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などについて理解している(a) ・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ている(b) ・体つくり運動に主体的に取り組むとともに、互いに助け合い高め合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする、合意形成に貢献しようとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている(c)
	6	【選択Ⅰ期】 E球技 ア) ゴール型 イ) ネット型 F武道 ア) 柔道	E球技 ア) ゴール型 ・サッカー イ) ネット型 ・バレーボール F武道 ア) 柔道		【B器械運動】 ア) マット運動 エ) 跳び箱運動	【B器械運動】 ・技の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、発表の仕方などについて理解している(a) ・マット運動では、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、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(a) ・跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うことができる(a) ・生涯にわたって運動を豊かに継続す

二 学 期	7	【選択Ⅱ期】 B 器械運動 ア) マット運動 エ) 跳び箱運動 C 陸上競技 ア) 短距離走・リレー, 長距離走, ハードル走 D 水泳 ア) クロール イ) 平泳ぎ ウ) 背泳ぎ エ) バタフライ	B 器械運動 ア) マット エ) 跳び箱 C 陸上競技 ア) 短距離走・リレー D 水泳 ア) クロール イ) 平泳ぎ ウ) 背泳ぎ エ) バタフライ	30		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ている (b) ・器械運動に主体的に取り組むとともに, よい演技を讃えようとしてること, 互いに助け合い高め合おうとすること, 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしてすることなどをしたり, 健康・安全を確保したりしている (c)
	8				【C 陸上競技】 ア) 短距離走・リレー	【C 陸上競技】 ・技術の名称や行い方, 体力の高め方, 課題解決の方法, 競技会の仕方などについて理解している (a) ・短距離走・リレーでは, 中間走の高いスピードを維持して速く走ることやバトンの受渡しで次走者と前走者の距離を長くすることができる (a)
	9	【選択Ⅲ期】 ※体育理論 2 時間含	E 球技 イ) ネット型 ・バーレーボール ウ) ベースボール型 ・ソフトボール			・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ている (b)
	10	E 球技 イ) ネット型 ウ) ベースボール型 F 武道 ア) 柔道	F 武道 ア) 柔道			・陸上競技に主体的に取り組むとともに, 勝敗などを冷静に受け止め, ルールやマナーを大切にしようとしてること, 役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること, 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしてすることなどをしたり, 健康・安全を確保したりしている (c)
	11	【選択Ⅳ期】 ※体育理論 2 時間含	E 球技 ア) ゴール型 ・サッカー ・バスケットボール F 武道 ア) 柔道		【D 水泳】 ア) クロール イ) 平泳ぎ ウ) 背泳ぎ エ) バタフライ	【D 水泳】 ・技術の名称や行い方, 体力の高め方, 課題解決の方法, 競技会の仕方などについて理解している (a) ・クロールでは, 手と足の動き, 呼吸のバランスを保ち, 伸びのある動作と

三 学 期	12	【選択IV期】			
		※体育理論 2時間含 E球技 イ) ネット型	E球技 イ) ネット型 ・バドミントン ・卓球	20	安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる (a) ・平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる (a) ・背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる (a) ・バタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる (a) ・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ている (b) ・水泳に主体的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとしていること、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとしていること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどをしたり、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保したりしている (c)
		※H体育理論 2運動やスポーツの効果的な学習の仕方	※H体育理論 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方		
		【E球技】 ア) ゴール型 イ) ネット型 ウ) ベースボール型	【E球技】 ・技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などについて理解している (a) ・ゴール型では、状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をすることができる (a) ・ネット型では、状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻		

					<p>防をすることができる (a)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ベースボール型では、状況に応じたバット操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防をすることができる (a) ・生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を見出し、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、自己やチームの考えたことを他者に伝えていく (b) ・球技に主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようすること、合意形成に貢献しようすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること、互いに助け合い高め合おうとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている (c)
		<p>【F 武道】</p> <p>ア) 柔道</p>		<p>【F 武道】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、課題解決の方法、試合の仕方などについて理解している (a) ・柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防をすることができる (a) ・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見出し、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ていく (b) ・武道に主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとすること、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違い 	

					に応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている (c)
				【H体育理論】 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方	【H体育理論】 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解している(a) ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている (b) ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に主体的に取り組もうとしている (c)

合計 70 時間

課程 全日制

教科	保健	科目	保健	単位数	1	学年	2	科	全科
使用教科書	現代高等保健体育								
補助教材等	現代高等保健体育ノート								

1 学習の到達目標

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。

- (1) 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るとともに、技能を身に付けるようする。
【知識及び技能】
- (2) 健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。
【思考力・判断力・表現力等】
- (3) 生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。
【学びに向かう力、人間性等】

2 学習方法等（授業担当者からのメッセージ）

- 1単位の授業であるため欠課に注意し、毎回の授業に出席するよう努めてください。
- 授業内における教科書や板書内容、スライドの資料をよく理解し、テストに臨んでください。
- 提出物は期限内に提出してください。
- 授業内で疑問に感じたことやわからないことは積極的に質問をしてください。

3 学習評価

評価の観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
科目ごとの評価の観点の趣旨	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ているとともに、技能を身に付けている。	健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断しているとともに、目的や状況に応じて他者に伝えている。	生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営むための学習に主体的に取り組もうとしている。
主な評価方法	・テスト	・テスト	・授業中の発言内容や行動観察 ・ノートへの取り組み

4 学習及び評価計画

※評価の観点：(a) 知識・技能、(b) 思考・判断・表現、(c) 主体的に学習に取り組む態度

学期	月	単元	教材	時数	学習内容	評価規準
一学期	4	生涯を通じる健康	生涯の各段階における健康	10	<ul style="list-style-type: none"> ・ライフステージと健康の関連について理解する ・思春期における心と体や、妊娠および出産、家族計画や結婚生活について理解する 	<ul style="list-style-type: none"> ・生涯を通じる健康の保持増進や回復には、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりが関わっていることを理解している (a) ・生涯を通じる健康に関する情報から課題を発見し、健康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しているとともに、それらを表現している (b) ・生涯を通じる健康についての学習に主体的に取り組もうとしている (c)
	5					
	6					
二学期	7	生涯を通じる健康	労働と健康	15	<ul style="list-style-type: none"> ・中高年期や働くことと健康についての関係について理解する 	<ul style="list-style-type: none"> ・労働災害の防止には、適切な健康管理及び安全管理をする必要があることを理解している (a) ・生涯を通じる健康に関する情報から課題を発見し、健康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しているとともに、それらを表現している (b) ・生涯を通じる健康についての学習に主体的に取り組もうとしている (c)
	8					
	9					
10	健康を支える環境づくり	環境と健康			<ul style="list-style-type: none"> ・大気汚染や水質汚濁、土壤汚染について理解する ・環境汚染による健康被害を防ぐ方法について理解する ・ごみの処理や上下水道のしくみや現状の 	<ul style="list-style-type: none"> ・人間の生活や産業活動は、自然環境を汚染し健康に影響を及ぼすことがあることや、それらを防ぐには、汚染の防止及び改善の対策をとることがあることを理解している (a)
	11					

				課題について理解する	<ul style="list-style-type: none"> ・環境衛生活動は、基準が設定され、それに基づき行われていることを理解している (a) ・健康を支える環境づくりに関する情報から課題を発見し、健康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しているとともに、それらを表現している (b) ・健康を支える環境づくりについて主体的に学習に取り組もうとしている (c)
三 学 期	12	健康を支える環境づくり	食品と健康	10	<ul style="list-style-type: none"> ・食品の安全性やその安全性を確保するためのそれぞれの役割について理解する
					<ul style="list-style-type: none"> ・保健行政や医療保険のしくみについて理解する ・医薬品の正しい使用法や安全性を守る取り組みについて理解する
					<ul style="list-style-type: none"> ・国際機関や民間機関などの保健活動について理解する ・健康のための環境づくりについて理解する

3				<p>の考え方を生かした健康に関する環境づくりが重要であり、それに積極的に参加していくことが必要であることや、それらを実現するには、適切な健康情報の活用が有効であることを理解している (a)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康を支える環境づくりに関する情報から課題を発見し、健康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しているとともに、それらを表現している (b) ・健康を支える環境づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている (c)
---	--	--	--	--

合計 35時間

課程 全日制

教科	体育	科目	体育	単位数	3	学年	3	科	全科
使用教科書	なし								
補助教材等	なし								

1 学習の到達目標

体育の見方・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、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。【知識及び技能】
- (2) 生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。【思考力・判断力・表現力等】
- (3) 運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。【学びに向かう力、人間性等】

2 学習方法等（授業担当者からのメッセージ）

- 運動の楽しさや喜びを深く味わうためにも体調管理に気を付けて毎回の授業へ参加してください。
その際も、技能を身に付けられるよう積極的な取り組みを見せてください。
- 他者と運動を通して交流を重ね、円滑なコミュニケーションを図ってください。集団での意思決定において積極的な参加をしてください。
- 授業前の準備や準備運動、授業中の安全確保や授業後の片づけ等に前向きに取り組んでください。
授業担当者からの指示に対して、指示を理解し行動につなげてください。
- 授業内で疑問に感じたことやわからないことは積極的に質問をしてください。

3 学習評価

評価の観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
科目ごとの評価の観点の趣旨	運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようするため、運動の多様性や体力の必要性について理解しているとともに、それらの技能を身に付けている。	生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	生涯にわたって継続して運動に親しむために、運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするとともに、健康・安全を確保している。
主な評価方法	・観察 ・実技テスト	・学習カード ・実技テスト ・観察	・観察 ・生徒との対話

4 学習及び評価計画

※評価の観点：(a) 知識・技能、(b) 思考・判断・表現、(c) 主体的に学習に取り組む態度

学 期	月	单 元	教 材	時 数	学 習 内 容	評 価 規 準
一 学 期	4	オリエンテーション A 体つくり運動 【選択Ⅰ期】		30	・学習集団としての約束や評価の仕方等 【A 体つくり運動】 ア) 体ほぐしの運動 イ) 実生活に生かす運動の計画	
	5	E 球技 ア) ゴール型 ウ) ベースボール型	E 球技 ア) ゴール型 ・サッカー ・バスケットボール ウ) ベースボール型 ・ソフトボール			【A 体つくり運動】 ・体つくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などについて理解している(a) ・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ている(b) ・体つくり運動に主体的に取り組むとともに、互いに助け合い高め合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとすること、合意形成に貢献しようとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている(c)
	6	【選択Ⅱ期】 E 球技 ア) ゴール型 イ) ネット型	E 球技 ア) ゴール型 ・サッカー ・バスケットボール イ) ネット型 ・ハーネスボール			【B 器械運動】 ア) マット運動 エ) 跳び箱運動
						【B 器械運動】 ・技の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、発表の仕方などについて理解している(a) ・マット運動では、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、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

二 学 期	7	【選択III期】 B 器械運動 ア) マット運動 エ) 跳び箱運動 C 陸上競技 ア) 短距離走・リレー, 長距離走, ハードル走	B 器械運動 ア) マット エ) 跳び箱 C 陸上競技 ア) 短距離走・リレー	45	できる(a) ・跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うことができる(a) ・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ている(b) ・器械運動に主体的に取り組むとともに、よい演技を讃えようとしていること、互いに助け合い高め合おうとするここと、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしていることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている(c)
	8	D 水泳 ア) クロール イ) 平泳ぎ ウ) 背泳ぎ エ) バタフライ	D 水泳 ア) クロール イ) 平泳ぎ ウ) 背泳ぎ エ) バタフライ		
	9				
	10	【選択IV期】 ※体育理論 2 時間含 E 球技 イ) ネット型 ウ) ベースボール型	E 球技 イ) ネット型 ・バーレーボール ウ) ベースボール型 ・ソフトボール	【C 陸上競技】 ア) 短距離走・リレー	【C 陸上競技】 ・技術の名称や行き方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などについて理解している(a) ・短距離走・リレーでは、中間走の高いスピードを維持して速く走ることやバトンの受渡しで次走者と前走者の距離を長くすることができる(a) ・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ている(b)
	11	【選択V期】 ※体育理論 2 時間含 E 球技 ア) ゴール型 イ) ネット型	E 球技 ア) ゴール型 ・サッカー ア) ゴール型 ・バスケットボール イ) ネット型 ・バーレーボール		・陸上競技に主体的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとしていること、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしていることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている(c)

三 学 期	12	【選択IV期】	E球技 イ) ネット型 ・バドミントン ・卓球	30	【D水泳】	【D水泳】
		※体育理論 2時間含			ア) クロール	・技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などについて理解している(a)
		E球技 イ) ネット型			イ) 平泳ぎ	・クロールでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる (a)
		※H体育理論 3 豊かなスポーツライフの設計の仕方			ウ) 背泳ぎ	・平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる (a)
	1				エ) バタフライ	・背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる (a)
	2					・バタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる (a)
	3					・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ている(b)
						・水泳に主体的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとして役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとしていること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどをしたり、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保したりしている (c)
					【E球技】 ア) ゴール型 イ) ネット型 ウ) ベースボール型	【E球技】 ・技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などについて理解している(a) ・ゴール型では、状況に応じたボール

					<p>操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をすることができる (a)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ネット型では、状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をすることができる (a) ・ベースボール型では、状況に応じたバット操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防をすることができる (a) ・生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、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、自己やチームの考えたことを他者に伝えてい (b) ・球技に主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようすること、合意形成に貢献しようすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること、互いに助け合い高め合おうとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている (c)
				<p>【H体育理論】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豊かなスポーツライフの設計の仕方 	<p>【H体育理論】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解している (a) ・豊かなスポーツライフの設計の仕方について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている (b) ・豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に主体的に取り組もうとしている (c)

合計 105 時間