

教科	保健体育	年度	平成31年度
科目名	体育	学科 学年	普通科 1年
		履修単位	3単位

## 1. 学習の到達目標

各種の運動の合理的な実践を通して、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できるようにするとともに、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る。

## 2. 教科書・副教材等

- ・現代高等保健体育（大修館書店）
- ・現代高等保健体育ノート（大修館書店）
- ・ステップアップ高校スポーツ（大修館書店）

## 3. 学習する上での留意点

わが校の体育授業の重点種目は、「ダンス」、「水泳」と「スキー」である。ダンスは1、2学期を通じて週1時間ずつ継続的に行い、豊かな感性と創造性、自己表現力を育成する。水泳とスキーは克服型のスポーツとして、成し遂げる喜びと達成感を味わえるものである。

全ての種目において、生涯スポーツとしての個々の生活の中に運動を取り入れる資質や能力を育てることを目標としている。そのため、ただ運動を楽しむだけでなく、自分の生活に取り入れたり、2、3年次の選択体育に対応できるように、どのように授業が進められていくのかに関心を持って受講することを望む。

## 4. 評価について

学習指導要領を踏まえ、体育の特性に応じた評価の観点の趣旨は以下の通りである。

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、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を持ち、健康・安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫している。また、自己や仲間の状況に応じて体力を高めるための運動を継続するための計画を工夫している。	運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したりするための各領域の運動の特性に応じた段階的な技能を身につけている。	選択した運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法、スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴、運動やスポーツの効果的な学習の仕方及び豊かなスポーツライフの設計の仕方を理解している。

※ 観点別に各学年・単元ごとに評価する。学期内に複数の単元があるため、平均して評価する。学期末は各学期の平均で評価を行い、特別な場合のみ、体育科内で審議し決定する。運動ができるというだけでなく、総合的な視点から評価を行う。

体育理論は本校の授業で行う種目のルールや練習法、特徴について学び、理解する。

期	月	学習内容	時数	学習のねらい	
一学期	4	オリエンテーション・補強運動(2) 体づくり運動(2)	4	「体育」学習の意義や内容、評価の方法を理解する。 基本的な集団行動を身に付ける自己の体力に応じて「体をほぐし」と「体づくり」を行ない、生活に取り入れる。	
	5	<陸上競技・走> (11)	22	走の基本技術と走力を向上させ、同時に自己の課題を克服する気持ちを育てる。 踊る、見る、作るという豊かな感性と創造性を育成し自己表現ができる能力を育成する。	
	6	実技テスト ・50m・1000m走			表したいイメージの動きができる身体づくりと基本となる各種ステップや現代的なリズムによって全身で踊る。
	7	<水泳> (10)	体育理論 .2 理1	浮く・進む・呼吸する等技能を段階的に練習し、楽に続けて泳ぐ能力を育成する。 水泳事故防止に関する心得を守るとともに、互いに協力して練習できるようにする。	
8			真似したり空間を変えたりして、互いに対応した動きを工夫する。		
二学期	9	実技テスト ・50mクロール	40	走る一止る、伸びる一縮む等の運動課題や、対決、サービス、パス、レシーブを中心に個人的技能を身に付け、ゲームで生かせるようにする集団技能練習の場ではお互いに協力して行えるようにする。安全に留意して練習や試合ができるようになる。	
	10	<球技Ⅰ> (バレーボール) (15)			踊る、見る、作るという豊かな感性と創造性を育成し自己表現ができる能力を育成する。
	11	実技テスト ・スキルテスト			表したいイメージの動きができる身体づくりと基本となる各種ステップや現代的なリズムによって全身で踊る。
		体づくり運動(2)			真似したり空間を変えたりして、互いに対応した動きを工夫する。
	12	<球技Ⅱ> (バスケットボール) (5)		サーブ、パス、シュートを中心に個人的技能を身に付け、ゲームで生かせるようにする。	
三学期	1	<スキー>(陸上練習)(8) ・オリエンテーション・班編成 ・実技練習(脱着・姿勢・歩行・方向転換) ・スキー授業(レポート、自己評価)	器械体操 10 ※	28	体育館でのスキーの着脱、歩行、方向転換、基本姿勢重心移動、転倒・起立方法等の基本技能を身に付け、現地で雪面や斜面に適應できる能力を身に付ける。
	2	<球技Ⅱ> (バスケットボール) (5)			踊る、見る、作るという豊かな感性と創造性を育成し自己表現ができる能力を育成する。
	3	体づくり運動(2)			表したいイメージの動きができる身体づくりと基本となる各種ステップや現代的なリズムによって全身で踊る。
			2	体ほぐしの意義と、体力の高め方を学習	

96 時間 (55分授業)

※ 回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行い、それらを構成し演技する。

教科	保健体育	年度	平成31年度
科目名	保健	学科 学年	普通科 1年
		履修単位	1単位

## 1. 学習の到達目標

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ようにし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していくための資質や能力を育てる。

## 2. 教科書・副教材等

- ・現代高等保健体育（大修館書店）
- ・現代高等保健体育ノート（大修館書店）

## 3. 学習する上での留意点

個人及び社会生活における健康・安全に関する事柄に興味・関心を持ち、科学的に思考・判断し、総合的にとらえることをねらいとして授業を進める。社会を広く見渡した上で健康・安全について考える幅広い理解を求めている。

また、健康の保持増進のための実践力を育成するという観点から、心肺蘇生法の実習やディスカッション、実験、課題学習等を取り入れて授業を行なう。個々が健康課題に直面したときに、適切な意思決定と健康的な生活行動の選択ができる資質や能力を育成できるよう、積極的に授業へ参加し、発言やプリント等の提出物で自分の意見や思考を明示するような態度で授業に参加してもらいたい。

## 4. 評価について

## 【評価の観点及び内容】

関心 意欲 態度	健康の保持増進に必要な事柄について興味・関心を持っている。 積極的に授業に参加し、意見交換をしている。
思考 判断	学習体験や資料にもとづき課題の設定や解決の方法を考え、判断している。
知識 理解	自ら適切な生活行動を選択・実践しているか、一人ひとりが環境を改善していく努力が必要であることを理解している。 個人の生活が社会生活の健康や安全に深く関わっていることを理解している。

## 【学期の評価方法】

- ・期末考査の成績、保健ノート・プリント等の提出、授業への参加の意欲・出席状況等を総合的に評価する。

## 【年間の学習状況の評価方法】

- ・「関心・意欲・態度」、「思考・判断」、「知識・理解」の三つの観点にもとづいて評価された各学期の成績を総合して、学年の学習成績とする。

期	月	学習内容	時数	学習のねらい	考查
一学期	4	I 現代社会と健康 1、私たちの健康のすがた 2、健康のとらえ方 3、健康と意思決定、行動選択	11	健康の考え方やその保持増進の方法は、健康水準の構造や疾病構造の変化に伴って変わってきており、個人の適切な意志決定や行動選択が重要となっていることを理解する。  健康を保持増進し生活習慣病を予防するためには、食事、運動、休養及び睡眠の調和の取れた生活の実践及び喫煙、飲酒に関する適切な意志決定や行動選択が必要であることを理解する。  薬物は心身の健康に深刻な影響を与えるため行ってはならない。医薬品は正しく使用する必要があることを理解する。	期末
	5	4、健康に関する環境づくり 5、生活習慣病とその予防 6、食事と健康			
	6	7、運動と健康 8、休養・睡眠と健康 9、喫煙と健康 10、飲酒と健康			
	7	11、薬物乱用と健康			
	8				
二学期	9	12、現代の感染症 13、感染症とその予防 14、性感染症・エイズとその予防	13	エイズ、結核、腸管出血性大腸菌感染症や薬剤耐性菌問題など、近年、感染症の新たな問題が起こっていること、及びその予防には、社会的な対策とともに個人の適切な行動が必要であることを理解する。  人間の欲求と適応規制には様々な種類があり、精神と身体には密接な関連がある。また、精神の健康を保持増進するためには、欲求やストレスに適切に対処するとともに、自己実現を図るよう努力していくことが重要であることを理解する。  交通事故を防止するためには、車両の特性の理解、安全な運転や歩行など適切な行動、自他の生命を尊重する態度及び交通環境の整備などが重要である。	期末
	10	15、欲求と適応機制 16、心身の相関とストレス			
	11	17、ストレスへの対処 18、心の健康と自己実現			
	12	19、交通事故の現状と要因 20、交通社会における運転者の資質と責任			
三学期	1	21、安全な交通社会づくり 22、応急手当の意義とその基本	8	傷害や疾病に際して、心肺蘇生法などの応急手当を行うことが重要である。また、応急手当には正しい手順や方法があることを理解する。	期末
	2	23、心肺蘇生法 24、日常的な応急手当			
	3	応用・発展学習			

教科	保健体育	年度	平成31年度
科目名	体育	学科 学年	普通科 2年
		履修単位	3単位

## 1. 学習の到達目標

各種の運動の合理的な実践を通して、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できるようにするとともに、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る。

## 2. 教科書・副教材等

- ・現代高等保健体育（大修館書店）
- ・図説 現代高等保健（大修館書店）
- ・ステップアップ高校スポーツ（大修館書店）

## 3. 学習する上での留意点

わが校の体育授業の重点種目は、「ダンス」、「水泳」と「スキー」である。2年次は、選択Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ期、それぞれに設定された3種目の中から1種目を選択する選択体育と水泳を履修する。選択体育では、Ⅲ期の中でダンスを必ず履修し、1年次からの継続を図り、豊かな感性と創造性、自己表現力を育成する。また、水泳においては、1年次の泳力を発展させ、平泳ぎの習得を全員の課題として取り組む。

全ての種目において、生涯スポーツとしての個々の生活の中に運動を取り入れる資質や能力を育てることを目標としている。そのため、ただ運動を楽しむだけでなく、自分の生活に取り入れたり、3年次の選択体育に対応できるように、どのように授業が進められていくのかに関心を持って受講することを望む。

## 4. 評価について

学習指導要領を踏まえ、体育の特性に応じた評価の観点の趣旨は以下の通りである

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、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を持ち、健康・安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫している。また、自己や仲間の状況に応じて体力を高めるための運動を継続するための計画を工夫している。	運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したりするための各領域の運動の特性に応じた段階的な技能を身につけている。	選択した運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法、スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴、運動やスポーツの効果的な学習の仕方及び豊かなスポーツライフの設計の仕方を理解している。

※ 観点別に各学年・単元ごとに評価する。学期内に複数の単元があるため、平均して評価する。学期末は各学期の平均で評価を行い、特別な場合のみ、体育科内で審議し決定する。運動ができるというだけでなく、総合的な視点から評価を行う。体育理論はスポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について理解できるようにする。

期	月	学習内容	時数	学習のねらい	
一学期	4	オリエンテーション 体ほぐし 体力テスト 陸上競技 (4)	体 つ く り 運 動 (4)	「体育」学習の意義や内容、評価の方法を理解する。自己の体力に応じて「体づくりと体ほぐし」を行ない、これらを生活に取り入れる。 <b>陸上競技</b> 競走（短、長、ハードル走、リレー）ではより速く走る、走幅跳ではより遠くに跳べるようになる。	
	5	＜選択Ⅰ期＞  ダンス テニス  ソフトボール } 以上3種目の中から 1種目を選ぶ。  (17)		<b>ダンス</b> 表したい動きを全身の動きで自由に表現し、テーマに即して、作品を完成させ発表ができるようになる。 <b>テニス</b> 相手の動きや打球に対応した作戦を立て、シングルス及びダブルスのゲームができるようにする。 <b>ソフトボール</b> スローイング、キャッチング、バッティングを身に付けルールを理解しゲームができる。	
	6			<b>水泳（平泳ぎ）</b> 手と足の動作のコンビネーション、手の動作と呼吸のタイミングなどの技能を習得し、十分な伸びのある平泳ぎができるようになる。 100m平泳ぎを完泳できるようになる。	
	7	水泳（100m平泳ぎ） (12)	体 育 理 論 (5)		
	8	100m平泳ぎ完泳テスト 泳法テスト			
	二学期	9	＜選択Ⅱ期＞  ダンス テニス バドミントン } 以上3種目の中より1 種目を選ぶ。ただし、 Ⅰ期と同じ種目は選べ ない。  (16)	体 つ く り 運 動 (6)	<b>ダンス</b> 表したい動きを全身の動きで自由に表現し、テーマに即して、作品を完成させ発表ができるようになる。 <b>テニス</b> 相手の動きや打球に対応した作戦を立て、シングルス及びダブルスのゲームができるようにする。 <b>バドミントン</b> 各種のフライト、サービス、レシーブなどの個人的技能を身に付けダブルス、シングルの試合ができる。
		10			<b>ダンス</b> 表したい動きを全身の動きで自由に表現し、テーマに即して、作品を完成させ発表ができるようになる。 <b>バスケットボール</b> 速攻、セットオフense、マンツーマンディフェンスゾーンディフェンスでの自己の役割を理解しゲームで生かせるようにする。 <b>バレーボール</b> 三段攻撃での自己の役割を理解し、サービス、パス、レシーブ、トス、スパイク、ブロックを身に付け、ゲームで生かせるようにする。
11					
12		＜選択Ⅲ期＞ (16) ダンス バスケットボール バレーボール } 以上3種目の中よ り1種目を選ぶ。 ただし、Ⅰ・Ⅱ期 と同じ種目は選べ ない。			
三学期	1	＜選択Ⅳ期＞ (16) ダンス バスケットボール バレーボール } 以上3種目の中よ り1種目を選ぶ。 今までと履修した 種目は選べない。	54		
	2				
	3				

教科	保健体育	年度	平成31年度
科目名	保健	学科 学年	普通科 2年
		履修単位	1単位

## 1. 学習の到達目標

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ようにし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していくための資質や能力を育てる。

## 2. 教科書・副教材等

- ・現代高等保健体育（大修館書店）
- ・現代高等保健体育ノート（大修館書店）

## 3. 学習する上での留意点

個人及び社会生活における健康・安全に関する事柄に興味・関心を持ち、科学的に思考・判断し、総合的にとらえることをねらいとして授業を進める。社会を広く見渡した上で健康・安全について考える幅広い理解を求めている。

また、健康の保持増進のための実践力を育成するという観点から、心肺蘇生法の実習やディスカッション、実験、課題学習等を取り入れて授業を行なう。個々が健康課題に直面したときに、適切な意思決定と健康的な生活行動の選択ができる資質や能力を育成できるよう、積極的に授業へ参加し、発言やプリント等の提出物で自分の意見や思考を明示するような態度で授業に参加してもらいたい。

## 4. 評価について

## 【評価の観点及び内容】

関心 意欲 態度	健康の保持増進に必要な事柄について興味・関心を持っている。 積極的に授業に参加し、意見交換をしている。
思考 判断	学習体験や資料にもとづき課題の設定や解決の方法を考え、判断している。
知識 理解	自ら適切な生活行動を選択・実践しているか、一人ひとりが環境を改善していく努力が必要であることを理解している。 個人の生活が社会生活の健康や安全に深く関わっていることを理解している。

## 【学期の評価方法】

- ・中間、期末考査の成績、保健ノート・プリント等の提出、授業への参加の意欲・出席状況等を総合的に評価する。

## 【年間の学習状況の評価方法】

- ・「関心・意欲・態度」、「思考・判断」、「知識・理解」の三つの観点にもとづいて評価された各学期の成績を総合して、学年の学習成績とする。

期	月	学習内容	時数	学習のねらい	考查
一学期	4	<b>II 生涯を通じる健康</b> 1、思春期と健康 2、性意識と性行動の選択	11	思春期における心身の発達や健康問題について、性的成熟に伴い、心理面、行動面が変化することを中心に理解できるようにする。	期末
	5	3、結婚生活と健康 4、妊娠、出産と健康		健康な結婚生活について心身の発達や健康状態など保健の立場から理解する。 受精、妊娠、出産とそれに伴う健康問題について理解する。	
	6	5、家族計画と人工妊娠中絶 6、加齢と健康		家族計画や人工妊娠中絶の心身への影響を理解する。	
	7	7、高齢者のための社会的とりくみ 8、保健制度とその活用		加齢に伴い、心身が変化し、形態面、機能面から理解できるようにする。健やかに老いるためには、若いときから体重、血圧などに関心を持ち、健康習慣を保つこと、定期的に健康診断を受けることなど自己管理が重要であることを学ぶ。	
二学期	9	9、医療制度とその活用 10、医薬品と健康 11、様々な保健活動や対策	13	わが国の保健、医療制度や機関について知り、地域の保健所、健康センター、医療機関などを適切に活用することが重要であることを理解する。	期末
	10	<b>III 社会生活と健康</b> 1、大気汚染と健康 2、水質汚濁・土壌汚染と健康		人間の生活や産業活動に伴う大気汚染、水質汚濁、土壌汚染などは人々の健康に影響を及ぼしたり、被害をもたらすことを理解する。	
	11	3、健康被害の防止と環境対策		健康への影響や被害を防止するために、環境基本法などの法律が制定され、環境基準の設定、排出物の規制、監視体制の整備などの対策が講じられていることを理解できるようにする。	
	12	4、環境衛生活動のしくみと働き			
三学期	1	5、食品衛生活動のしくみと働き 6、食品と環境の保健と私たち 7、働くことと健康	8	学校や地域の環境を健康に適したものとすよう基準が設定され、環境衛生活動が行われている。また、食品の安全性を確保するための基準が設定され、食品衛生活動が行われていることを学ぶ。	期末
	2	8、労働災害と健康 9、健康的な職業生活		職業病や労働災害の防止には、作業形態や作業環境の変化を踏まえた健康管理及び安全管理を行うことが必要であることを理解する。	
	3	応用・発展学習			



教科	保健体育	年度	平成31年度
科目名	体育	学科 学年	普通科 3年
		履修単位	2単位

## 1. 学習の到達目標

各種の運動の合理的な実践を通して、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できるようにするとともに、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る。

## 2. 教科書・副教材等

- ・新保健体育（大修館書店）
- ・図説 新保健（大修館書店）
- ・ステップアップ高校スポーツ（大修館書店）

## 3. 学習する上での留意点

3年次は、選択Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ期に分け、それぞれ設定された3種目の中から、1種目を選択して履修する。自らの運動計画に基づいて、自主的に運動が行える能力を育成するため、生徒主導で活動するものとする。

練習計画の作成、運動の実践、活動の反省を毎時間繰り返す中で、技能の向上を図り、協力、公正、責任などの態度を育成する。

全ての種目において、生涯スポーツとして個々の生活の中に運動を取り入れる資質や能力を育てることを目標としている。そのため、ただ運動を楽しむだけでなく、自分の生活に取り入れたり、自ら仲間と協力して運動できるよう、計画の作成と実践、評価を自主的に行っていくことが大切である。

## 4. 評価について

学習指導要領を踏まえ、体育の特性に応じた評価の観点の趣旨は以下の通りである

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、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を持ち、健康・安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫している。また、自己や仲間の状況に応じて体力を高めるための運動を継続するための計画を工夫している。	運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したりするための各領域の運動の特性に応じた段階的な技能を身につけている。	選択した運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法、スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴、運動やスポーツの効果的な学習の仕方及び豊かなスポーツライフの設計の仕方を理解している。

※ 観点別に各学年・単元ごとに評価する。学期内に複数の単元があるため、平均して評価する。学期末は各学期の平均で評価を行い、特別な場合のみ、体育科内で審議し決定する。運動ができるというだけでなく、総合的な視点から評価を行う。体育理論は豊かなスポーツライフの設計の仕方について学び、理解する。

期	月	学習内容	時数	学習のねらい
一学期	4	オリエンテーション・集団行動 体ほぐし 体力テスト 体づくり運動	24	「体育」学習の意義や内容、評価の方法を理解する。 自己の体力に応じて「体づくりと体ほぐし」を行い、 これらを生活に取り入れる。 I期の選択種目とその内容を知る。
	5	<選択Ⅰ期> テニス ソフトボール ダンス 上記3種目から選択		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">テニス</div> 相手の動きや打球に対応した作戦を立て、 シングルス及びダブルスのゲームができるようにする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ソフトボール</div> スローイング、キャッチング、バッティング、ベースランニングを身に付けルールを理解しゲームができる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ダンス</div> 表したい動きを全身の動きで自由に表現し、テーマに即して、作品を完成させ発表ができるようにする。
	6			
	7			
二学期	8		24	
	9	<選択Ⅱ期> テニス ソフトボール バドミントン 上記3種目から選択 ただし、1期とは別な種目を選択する。		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">テニス</div> 同上 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ソフトボール</div> 同上 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">バドミントン</div> 各種のフライト、サービス、レシーブなどの個人的技能を身に付けダブルス、シングルの試合ができる。
	10			
	11			
	12	<選択Ⅲ期> 卓球 バレーボール バスケットボール 上記3種目から選択	16	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">卓球</div> フォアハンド、バックハンドによるロング、ショートカットなどの打法サービス、レシーブなどを身につけシングルス、ダブルスのゲームができるようになる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">バレーボール</div> オーバーパス、アンダーパスが場面に応じ使い分けられ、三段攻撃によりゲームを行うことができるようになる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">バスケットボール</div> パスとドリブルのボール操作がゲーム内で場面により的確にでき、ゲーム内では、攻防の切り替えに積極的に参加できるようにする。
三学期	1			
	2			
	3			

教科	保健体育	年度	平成31年度
科目名	体育	学科 学年	普通科学究コース 1年
		履修単位	2単位

### 1. 学習の到達目標

各種の運動の合理的な実践を通して、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できるようにするとともに、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る。

### 2. 教科書・副教材等

- ・現代高等保健体育（大修館書店）
- ・現代高等保健体育ノート（大修館書店）
- ・ステップアップ高校スポーツ（大修館書店）

### 3. 学習する上での留意点

わが校の体育授業の重点種目は、「ダンス」、「水泳」と「スキー」である。ダンスは1、2学期を通じて週1時間ずつ継続的に行い、豊かな感性と創造性、自己表現力を育成する。水泳とスキーは克服型のスポーツとして、成し遂げる喜びと達成感を味わえるものである。

全ての種目において、生涯スポーツとしての個々の生活の中に運動を取り入れる資質や能力を育てることを目標としている。そのため、ただ運動を楽しむだけでなく、自分の生活に取り入れたり、2、3年次の選択体育に対応できるように、どのように授業が進められていくのかに関心を持って受講することを望む。

### 4. 評価について

学習指導要領を踏まえ、体育の特性に応じた評価の観点の趣旨は以下の通りである。

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、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を持ち、健康・安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間との課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫している。また、自己や仲間の状況に応じて体力を高めるための運動を継続するための計画を工夫している。	運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したりするための各領域の運動の特性に応じた段階的な技能を身につけている。	選択した運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法、スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴、運動やスポーツの効果的な学習の仕方及び豊かなスポーツライフの設計の仕方を理解している。

※ 観点別に各学年・単元ごとに評価する。学期内に複数の単元があるため、平均して評価する。学期末は各学期の平均で評価を行い、特別な場合のみ、体育科内で審議し決定する。運動ができるというだけでなく、総合的な視点から評価を行う。体育理論は本校の授業で行う種目のルールや練習法、特徴について学び、理解する。

期	月	学習内容		時数	学習のねらい		
一 学 期	4	オリエンテーション・体づくり運動 (3)		26	「体育」学習の意義や内容、評価の方法を理解する。基本的な集団行動を身に付ける自己の体力に応じて「体をほぐし」と「体づくり」を行ない、生活に取り入れる。		
	5	<陸上競技・走> (6)	<ダンス> 現代的なリズムのダンス (6)		走の基本技術と走力を向上させ、同時に自己の課題を克服する気持ちを育てる。	踊る、見る、作るという豊かな感性と創造性を育成し自己表現ができる能力を育成する。	
	6	<b>実技テスト</b> ・50m・1000m走	<b>実技テスト</b> 現代的なリズムのダンス		浮く・進む・呼吸する等技能を段階的に練習し、楽に続けて泳ぐ能力を育成する。	表したいイメージの動きができる身体づくりと基本となる各種ステップや現代的なリズムにのって全身で踊る。	
	7	<水泳> (6)	<体育理論> (5)		水泳事故防止に関する心得を守るとともに、互いに協力して練習できるようにする。	真似したり空間を変えたりして、互いに対応した動きを工夫する。	
	8						
	9	<b>実技テスト</b> ・50mクロール				走る一止る、伸びる一縮む等の運動課題や、対決、	
	10	<球技 I > (バレーボール) (8)	<ダンス> 創作ダンス (7)		17	サーブ、パス、レシーブを中心に個人的技能を身に付け、ゲームで生かせるようにする集団技能練習の場ではお互いに協力して行えるようにする。	スポーツ等のテーマ課題に対してひと流れの動きを工夫する。群や動きや空間の使い方を工夫し広い空間を自由に動くテーマを設定し、それにあう動きの発見と流れを工夫し、小作品を見せ合う。
11	<b>実技テスト</b> ・スキルテスト	<b>実技テスト</b> 創作ダンス発表					
	体づくり運動 (2)						
	12	<球技 II > (バスケットボール) (5)		5	ドリブル、パス、シュートを中心に個人的技能を身に付け、ゲームで生かせるようにする。		
三 学 期	1	<スキー>(陸上練習) (8) ・オリエンテーション・班編成 ・実技練習(脱着・姿勢・歩行・方向転換) ・スキー授業 (レポート、自己評価)		16	体育館でのスキーの着脱、歩行、方向転換、基本姿勢重心移動、転倒・起立方法等の基本技能を身に付け、現地で雪面や斜面に適応できる能力を身に付ける。		
	2	<球技 II > (バスケットボール) (6)			集団技能練習の場ではお互いに協力して行えるようにする。安全に留意して練習や試合ができるようになる。		
	3	体づくり運動 (2)			体づくりの意義と、体力の高め方を学習		

教科	保健体育	年度	平成31年度
科目名	保健	学科 学年	普通科学究コース 1年
		履修単位	1単位

## 1. 学習の到達目標

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ようにし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していくための資質や能力を育てる。

## 2. 教科書・副教材等

- ・現代高等保健体育（大修館書店）
- ・現代高等保健体育ノート（大修館書店）

## 3. 学習する上での留意点

個人及び社会生活における健康・安全に関する事柄に興味・関心を持ち、科学的に思考・判断し、総合的にとらえることをねらいとして授業を進める。社会を広く見渡した上で健康・安全について考える幅広い理解を求めている。

また、健康の保持増進のための実践力を育成するという観点から、心肺蘇生法の実習やディスカッション、実験、課題学習等を取り入れて授業を行なう。個々が健康課題に直面したときに、適切な意思決定と健康的な生活行動の選択ができる資質や能力を育成できるよう、積極的に授業へ参加し、発言やプリント等の提出物で自分の意見や思考を明示するような態度で授業に参加してもらいたい。

## 4. 評価について

## 【評価の観点及び内容】

関心 意欲 態度	健康の保持増進に必要な事柄について興味・関心を持っている。 積極的に授業に参加し、意見交換をしている。
思考 判断	学習体験や資料にもとづき課題の設定や解決の方法を考え、判断している。
知識 理解	自ら適切な生活行動を選択・実践しているか、一人ひとりが環境を改善していく努力が必要であることを理解している。 個人の生活が社会生活の健康や安全に深く関わっていることを理解している。

## 【学期の評価方法】

- ・期末考査の成績、保健ノート・プリント等の提出、授業への参加の意欲・出席状況等を総合的に評価する。

## 【年間の学習状況の評価方法】

- ・「関心・意欲・態度」、「思考・判断」、「知識・理解」の三つの観点にもとづいて評価された各学期の成績を総合して、学年の学習成績とする。

期	月	学習内容	時数	学習のねらい	考查
一学期	4	I 現代社会と健康 1、私たちの健康のすがた 2、健康のとらえ方 3、健康と意思決定、行動選択	11	健康の考え方やその保持増進の方法は、健康水準の構造や疾病構造の変化に伴って変わってきており、個人の適切な意志決定や行動選択が重要となっていることを理解する。  健康を保持増進し生活習慣病を予防するためには、食事、運動、休養及び睡眠の調和の取れた生活の実践及び喫煙、飲酒に関する適切な意志決定や行動選択が必要であることを理解する。  薬物は心身の健康に深刻な影響を与えるため行ってはならない。医薬品は正しく使用する必要があることを理解する。	期末
	5	4、健康に関する環境づくり 5、生活習慣病とその予防 6、食事と健康			
	6	7、運動と健康 8、休養・睡眠と健康 9、喫煙と健康 10、飲酒と健康			
	7	11、薬物乱用と健康			
	8				
二学期	9	12、現代の感染症 13、感染症とその予防 14、性感染症・エイズとその予防	13	エイズ、結核、腸管出血性大腸菌感染症や薬剤耐性菌問題など、近年、感染症の新たな問題が起こっていること、及びその予防には、社会的な対策とともに個人の適切な行動が必要であることを理解する。  人間の欲求と適応規制には様々な種類があり、精神と身体には密接な関連がある。また、精神の健康を保持増進するためには、欲求やストレスに適切に対処するとともに、自己実現を図るよう努力していくことが重要であることを理解する。  交通事故を防止するためには、車両の特性の理解、安全な運転や歩行など適切な行動、自他の生命を尊重する態度及び交通環境の整備などが重要である。	期末
	10	15、欲求と適応機制 16、心身の相関とストレス			
	11	17、ストレスへの対処 18、心の健康と自己実現			
	12	19、交通事故の現状と要因 20、交通社会における運転者の資質と責任			
三学期	1	21、安全な交通社会づくり 22、応急手当の意義とその基本	8	傷害や疾病に際して、心肺蘇生法などの応急手当を行うことが重要である。また、応急手当には正しい手順や方法があることを理解する。	期末
	2	23、心肺蘇生法 24、日常的な応急手当			
	3	応用・発展学習			

教科	保健体育	年度	平成31年度
科目名	体育	学科 学年	普通科学究コース 2年
		履修単位	3単位

## 1. 学習の到達目標

各種の運動の合理的な実践を通して、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できるようにするとともに、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る。

## 2. 教科書・副教材等

- ・現代高等保健体育（大修館書店）
- ・図説 現代高等保健（大修館書店）
- ・ステップアップ高校スポーツ（大修館書店）

## 3. 学習する上での留意点

わが校の体育授業の重点種目は、「ダンス」、「水泳」と「スキー」である。2年次は、選択Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ期、それぞれに設定された3種目の中から1種目を選択する選択体育と水泳を履修する。選択体育では、Ⅲ期の中でダンスを必ず履修し、1年次からの継続を図り、豊かな感性と創造性、自己表現力を育成する。また、水泳においては、1年次の泳力を発展させ、平泳ぎの習得を全員の課題として取り組む。

全ての種目において、生涯スポーツとしての個々の生活の中に運動を取り入れる資質や能力を育てることを目標としている。そのため、ただ運動を楽しむだけでなく、自分の生活に取り入れたり、3年次の選択体育に対応できるように、どのように授業が進められていくのかに関心を持って受講することを望む。

## 4. 評価について

学習指導要領を踏まえ、体育の特性に応じた評価の観点の趣旨は以下の通りである

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、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を持ち、健康・安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫している。また、自己や仲間の状況に応じて体力を高めるための運動を継続するための計画を工夫している。	運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したりするための各領域の運動の特性に応じた段階的な技能を身につけている。	選択した運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法、スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴、運動やスポーツの効果的な学習の仕方及び豊かなスポーツライフの設計の仕方を理解している。

※ 観点別に各学年・単元ごとに評価する。学期内に複数の単元があるため、平均して評価する。学期末は各学期の平均で評価を行い、特別な場合のみ、体育科内で審議し決定する。運動ができるというだけでなく、総合的な視点から評価を行う。体育理論はスポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について理解できるようにする。

期	月	学習内容	時数	学習のねらい
一学期	4	オリエンテーション 体ほぐし 体力テスト 陸上競技	体 つ く り 運 動 (4)	「体育」学習の意義や内容、評価の方法を理解する。自己の体力に応じて「体づくりと体ほぐし」を行ない、これらを生活に取り入れる。 <b>陸上競技</b> 競走（短、長、ハードル走、リレー）ではより速く走る、走幅跳ではより遠くに跳べるようになる。
	5	<選択Ⅰ期> ダンス } テニス } 以上3種目の中から ソフトボール } 1種目を選ぶ。		<b>ダンス</b> 表したい動きを全身の動きで自由に表現し、テーマに即して、作品を完成させ発表ができるようになる。 <b>テニス</b> 相手の動きや打球に対応した作戦を立て、シングルス及びダブルスのゲームができるようにする。 <b>ソフトボール</b> スローイング、キャッチング、バッティングを身に付けルールを理解しゲームができる。
	6			
	7	水泳（100m平泳ぎ）	体 育 理 論 (6)	<b>水泳（平泳ぎ）</b> 手と足の動作のコンビネーション、手の動作と呼吸のタイミングなどの技能を習得し、十分な伸びのある平泳ぎができるようになる。 100m平泳ぎを完泳できるようになる。
二学期	8			
	9	100m平泳ぎ完泳テスト 泳法テスト		
	10	<選択Ⅱ期> ダンス } テニス } 以上3種目の中より1 バドミントン } 種目を選ぶ。ただし、 (17) } I期と同じ種目は選べない。	体 つ く り 運 動 (5)	<b>ダンス</b> 表したい動きを全身の動きで自由に表現し、テーマに即して、作品を完成させ発表ができるようになる。 <b>テニス</b> 相手の動きや打球に対応した作戦を立て、シングルス及びダブルスのゲームができるようにする。 <b>バドミントン</b> 各種のフライト、サービス、レシーブなどの個人的技能を身に付けダブルス、シングルの試合ができる。
	11			
12	<選択Ⅲ期> (17) ダンス } バasketボール } 以上3種目の中よ バレーボール } り1種目を選ぶ。 (17) } ただし、Ⅰ・Ⅱ期 (17) } と同じ種目は選べない。		<b>ダンス</b> 表したい動きを全身の動きで自由に表現し、テーマに即して、作品を完成させ発表ができるようになる。 <b>バスケットボール</b> 速攻、セットオフense、マンツーマンディフェンスゾーンディフェンスでの自己の役割を理解しゲームで生かせるようにする。 <b>バレーボール</b> 三段攻撃での自己の役割を理解し、サービス、パス、レシーブ、トス、スパイク、ブロックを身に付け、ゲームで生かせるようにする。	
三学期	1	<選択Ⅳ期> (17) ダンス } バasketボール } 以上3種目の中よ バレーボール } り1種目を選ぶ。 (17) } 今までと履修した (17) } 種目は選べない。		
	2			
	3			



教科	保健体育	年度	平成31年度
科目名	保健	学科 学年	普通科学究コース 2年
		履修単位	1単位

## 1. 学習の到達目標

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ようにし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していくための資質や能力を育てる。

## 2. 教科書・副教材等

- ・現代高等保健体育（大修館書店）
- ・現代高等保健体育ノート（大修館書店）

## 3. 学習する上での留意点

個人及び社会生活における健康・安全に関する事柄に興味・関心を持ち、科学的に思考・判断し、総合的にとらえることをねらいとして授業を進める。社会を広く見渡した上で健康・安全について考える幅広い理解を求めている。

また、健康の保持増進のための実践力を育成するという観点から、心肺蘇生法の実習やディスカッション、実験、課題学習等を取り入れて授業を行なう。個々が健康課題に直面したときに、適切な意思決定と健康的な生活行動の選択ができる資質や能力を育成できるよう、積極的に授業へ参加し、発言やプリント等の提出物で自分の意見や思考を明示するような態度で授業に参加してもらいたい。

## 4. 評価について

## 【評価の観点及び内容】

関心 意欲 態度	健康の保持増進に必要な事柄について興味・関心を持っている。 積極的に授業に参加し、意見交換をしている。
思考 判断	学習体験や資料にもとづき課題の設定や解決の方法を考え、判断している。
知識 理解	自ら適切な生活行動を選択・実践しているか、一人ひとりが環境を改善していく努力が必要であることを理解している。 個人の生活が社会生活の健康や安全に深く関わっていることを理解している。

## 【学期の評価方法】

- ・中間、期末考査の成績、保健ノート・プリント等の提出、授業への参加の意欲・出席状況等を総合的に評価する。

## 【年間の学習状況の評価方法】

- ・「関心・意欲・態度」、「思考・判断」、「知識・理解」の三つの観点にもとづいて評価された各学期の成績を総合して、学年の学習成績とする。

期	月	学習内容	時数	学習のねらい	考查
一学期	4	<b>II 生涯を通じる健康</b> 1、思春期と健康 2、性意識と性行動の選択	11	思春期における心身の発達や健康問題について、性的成熟に伴い、心理面、行動面が変化することを中心に理解できるようにする。	期末
	5	3、結婚生活と健康 4、妊娠、出産と健康		健康な結婚生活について心身の発達や健康状態など保健の立場から理解する。 受精、妊娠、出産とそれに伴う健康問題について理解する。	
	6	5、家族計画と人工妊娠中絶 6、加齢と健康		家族計画や人工妊娠中絶の心身への影響を理解する。	
	7	7、高齢者のための社会的とりくみ 8、保健制度とその活用		加齢に伴い、心身が変化し、形態面、機能面から理解できるようにする。健やかに老いるためには、若いときから体重、血圧などに関心を持ち、健康習慣を保つこと、定期的に健康診断を受けることなど自己管理が重要であることを学ぶ。	
二学期	9	9、医療制度とその活用 10、医薬品と健康 11、様々な保健活動や対策	13	わが国の保健、医療制度や機関について知り、地域の保健所、健康センター、医療機関などを適切に活用することが重要であることを理解する。	期末
	10	<b>III 社会生活と健康</b> 1、大気汚染と健康 2、水質汚濁・土壌汚染と健康		人間の生活や産業活動に伴う大気汚染、水質汚濁、土壌汚染などは人々の健康に影響を及ぼしたり、被害をもたらすことを理解する。	
	11	3、健康被害の防止と環境対策		健康への影響や被害を防止するために、環境基本法などの法律が制定され、環境基準の設定、排出物の規制、監視体制の整備などの対策が講じられていることを理解できるようにする。	
	12	4、環境衛生活動のしくみと働き			
三学期	1	5、食品衛生活動のしくみと働き 6、食品と環境の保健と私たち 7、働くことと健康	8	学校や地域の環境を健康に適したものとすよう基準が設定され、環境衛生活動が行われている。また、食品の安全性を確保するための基準が設定され、食品衛生活動が行われていることを学ぶ。	期末
	2	8、労働災害と健康 9、健康的な職業生活		職業病や労働災害の防止には、作業形態や作業環境の変化を踏まえた健康管理及び安全管理を行うことが必要であることを理解する。	
	3	応用・発展学習			

教科	保健体育	年度	平成31年度
科目名	体育	学科 学年	普通科学究コース 3年
		履修単位	2単位

## 1. 学習の到達目標

各種の運動の合理的な実践を通して、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できるようにするとともに、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る。

## 2. 教科書・副教材等

- ・新保健体育（大修館書店）
- ・図説 新保健（大修館書店）
- ・ステップアップ高校スポーツ（大修館書店）

## 3. 学習する上での留意点

3年次は、選択Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ期に分け、それぞれ設定された3種目の中から、1種目を選択して履修する。自らの運動計画に基づいて、自主的に運動が行える能力を育成するため、生徒主導で活動するものとする。

練習計画の作成、運動の実践、活動の反省を毎時間繰り返す中で、技能の向上を図り、協力、公正、責任などの態度を育成する。

全ての種目において、生涯スポーツとして個々の生活の中に運動を取り入れる資質や能力を育てることを目標としている。そのため、ただ運動を楽しむだけでなく、自分の生活に取り入れたり、自ら仲間と協力して運動できるよう、計画の作成と実践、評価を自主的に行っていくことが大切である。

## 4. 評価について

学習指導要領を踏まえ、体育の特性に応じた評価の観点の趣旨は以下の通りである

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、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を持ち、健康・安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫している。また、自己や仲間の状況に応じて体力を高めるための運動を継続するための計画を工夫している。	運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したりするための各領域の運動の特性に応じた段階的な技能を身につけている。	選択した運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法、スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴、運動やスポーツの効果的な学習の仕方及び豊かなスポーツライフの設計の仕方を理解している。

※ 観点別に各学年・単元ごとに評価する。学期内に複数の単元があるため、平均して評価する。学期末は各学期の平均で評価を行い、特別な場合のみ、体育科内で審議し決定する。運動ができるというだけでなく、総合的な視点から評価を行う。体育理論は豊かなスポーツライフの設計の仕方について学び、理解する。

期	月	学習内容	時数	学習のねらい
一学期	4	オリエンテーション・集団行動 体ほぐし 体力テスト 体づくり運動	24	「体育」学習の意義や内容、評価の方法を理解する。 自己の体力に応じて「体づくりと体ほぐし」を行い、 これらを生活に取り入れる。 I期の選択種目とその内容を知る。
	5	<選択Ⅰ期> テニス ソフトボール ダンス 上記3種目から選択		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">テニス</div> 相手の動きや打球に対応した作戦を立て、 シングルス及びダブルスのゲームができるようにする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ソフトボール</div> スローイング、キャッチング、バッティング、ベースランニングを身に付けルールを理解しゲームができる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ダンス</div> 表したい動きを全身の動きで自由に表現し、テーマに即して、作品を完成させ発表ができるようにする。
	6			
	7			
二学期	8		24	
	9	<選択Ⅱ期> テニス ソフトボール バドミントン 上記3種目から選択 ただし、1期とは別な種目を選択する。		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">テニス</div> 同上 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ソフトボール</div> 同上 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">バドミントン</div> 各種のフライト、サービス、レシーブなどの個人的技能を身に付けダブルス、シングルの試合ができる。
	10			
	11			
	12	<選択Ⅲ期> 卓球 バレーボール バスケットボール 上記3種目から選択	16	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">卓球</div> フォアハンド、バックハンドによるロング、ショートカットなどの打法サービス、レシーブなどを身につけシングルス、ダブルスのゲームができるようになる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">バレーボール</div> オーバーパス、アンダーパスが場面に応じ使い分けられ、三段攻撃によりゲームを行うことができるようになる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">バスケットボール</div> パスとドリブルのボール操作がゲーム内で場面により的確にでき、ゲーム内では、攻防の切り替えに積極的に参加できるようにする。
三学期	1			
	2			
	3			

教科	保健体育	年度	平成31年度
科目名	体育	学科 学年	食物科 1年
		履修単位	2単位

## 1. 学習の到達目標

各種の運動の合理的な実践を通して、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できるようにするとともに、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る。

## 2. 教科書・副教材等

- ・現代高等保健体育（大修館書店）
- ・現代高等保健体育ノート（大修館書店）
- ・ステップアップ高校スポーツ（大修館書店）

## 3. 学習する上での留意点

わが校の体育授業の重点種目は、「ダンス」、「水泳」と「スキー」である。ダンスは1、2学期を通じて週1時間ずつ継続的に行い、豊かな感性と創造性、自己表現力を育成する。水泳とスキーは克服型のスポーツとして、成し遂げる喜びと達成感を味わえるものである。

全ての種目において、生涯スポーツとしての個々の生活の中に運動を取り入れる資質や能力を育てることを目標としている。そのため、ただ運動を楽しむだけでなく、自分の生活に取り入れたり、2、3年次の選択体育に対応できるように、どのように授業が進められていくのかに関心を持って受講することを望む。

## 4. 評価について

学習指導要領を踏まえ、体育の特性に応じた評価の観点の趣旨は以下の通りである。

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、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を持ち、健康・安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間との課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫している。また、自己や仲間の状況に応じて体力を高めるための運動を継続するための計画を工夫している。	運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したりするための各領域の運動の特性に応じた段階的な技能を身につけている。	選択した運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法、スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴、運動やスポーツの効果的な学習の仕方及び豊かなスポーツライフの設計の仕方を理解している。

※ 観点別に各学年・単元ごとに評価する。学期内に複数の単元があるため、平均して評価する。学期末は各学期の平均で評価を行い、特別な場合のみ、体育科内で審議し決定する。運動ができるというだけでなく、総合的な視点から評価を行う。体育理論は本校の授業で行う種目のルールや練習法、特徴について学び、理解する。

期	月	学習内容		時数	学習のねらい	
一学期	4	オリエンテーション・体づくり運動 (3)		26	「体育」学習の意義や内容、評価の方法を理解する。基本的な集団行動を身に付ける自己の体力に応じて「体をほぐし」と「体づくり」を行ない、生活に取り入れる。	
	5	<陸上競技・走> (6)	<ダンス> 現代的なリズムのダンス (6)		走の基本技術と走力を向上させ、同時に自己の課題を克服する気持ちを育てる。	踊る、見る、作るという豊かな感性と創造性を育成し自己表現ができる能力を育成する。
	6	<b>実技テスト</b> ・50m・1000m走	<b>実技テスト</b> 現代的なリズムのダンス		浮く・進む・呼吸する等技能を段階的に練習し、楽に続けて泳ぐ能力を育成する。	表したいイメージの動きができる身体づくりと基本となる各種ステップや現代的なリズムにのって全身で踊る。
	7	<水泳> (6)	<体育理論> (5)		水泳事故防止に関する心得を守るとともに、互いに協力して練習できるようにする。	真似したり空間を変えたりして、互いに対応した動きを工夫する。
	8					走る一止る、伸びる一縮む等の運動課題や、対決、
二学期	9	<b>実技テスト</b> ・50mクロール		17	サーブ、パス、レシーブを中心に個人的技能を身に付け、ゲームで生かせるようにする集団技能練習の場ではお互いに協力して行えるようにする。安全に留意して練習や試合ができるようになる。	
	10	<球技 I > (バレーボール) (8)	<ダンス> 創作ダンス (7)		スポーツ等のテーマ課題に対してひと流れの動きを工夫する。	
	11	<b>実技テスト</b> ・スキルテスト	<b>実技テスト</b> 創作ダンス発表		工夫し広い空間を自由に動くテーマを設定し、それにあう動きの発見と流れを工夫し、小作品を見せ合う。	
		体づくり運動 (2)				
	12	<球技 II > (バスケットボール) (5)			ドリブル、パス、シュートを中心に個人的技能を身に付け、ゲームで生かせるようにする。	
三学期	1	<スキー>(陸上練習) (8) ・オリエンテーション・班編成 ・実技練習(脱着・姿勢・歩行・方向転換) ・スキー授業 (レポート、自己評価)		16	体育館でのスキーの着脱、歩行、方向転換、基本姿勢重心移動、転倒・起立方法等の基本技能を身に付け、現地で雪面や斜面に適応できる能力を身に付ける。	
	2	<球技 II > (バスケットボール) (6)			集団技能練習の場ではお互いに協力して行えるようにする。安全に留意して練習や試合ができるようになる。	
	3	体づくり運動 (2)			体づくりの意義と、体力の高め方を学習	

教科	保健体育	年度	平成31年度
科目名	保健	学科 学年	食物科 1年
		履修単位	1単位

## 1. 学習の到達目標

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ようにし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していくための資質や能力を育てる。

## 2. 教科書・副教材等

- ・現代高等保健体育（大修館書店）
- ・現代高等保健体育ノート（大修館書店）

## 3. 学習する上での留意点

個人及び社会生活における健康・安全に関する事柄に興味・関心を持ち、科学的に思考・判断し、総合的にとらえることをねらいとして授業を進める。社会を広く見渡した上で健康・安全について考える幅広い理解を求めている。

また、健康の保持増進のための実践力を育成するという観点から、心肺蘇生法の実習やディスカッション、実験、課題学習等を取り入れて授業を行なう。個々が健康課題に直面したときに、適切な意思決定と健康的な生活行動の選択ができる資質や能力を育成できるよう、積極的に授業へ参加し、発言やプリント等の提出物で自分の意見や思考を明示するような態度で授業に参加してもらいたい。

## 4. 評価について

## 【評価の観点及び内容】

関心 意欲 態度	健康の保持増進に必要な事柄について興味・関心を持っている。 積極的に授業に参加し、意見交換をしている。
思考 判断	学習体験や資料にもとづき課題の設定や解決の方法を考え、判断している。
知識 理解	自ら適切な生活行動を選択・実践しているか、一人ひとりが環境を改善していく努力が必要であることを理解している。 個人の生活が社会生活の健康や安全に深く関わっていることを理解している。

## 【学期の評価方法】

- ・期末考査の成績、保健ノート・プリント等の提出、授業への参加の意欲・出席状況等を総合的に評価する。

## 【年間の学習状況の評価方法】

- ・「関心・意欲・態度」、「思考・判断」、「知識・理解」の三つの観点にもとづいて評価された各学期の成績を総合して、学年の学習成績とする。

期	月	学習内容	時数	学習のねらい	考查
一学期	4	I 現代社会と健康 1、私たちの健康のすがた 2、健康のとらえ方 3、健康と意思決定、行動選択	11	健康の考え方やその保持増進の方法は、健康水準の構造や疾病構造の変化に伴って変わってきており、個人の適切な意志決定や行動選択が重要となっていることを理解する。  健康を保持増進し生活習慣病を予防するためには、食事、運動、休養及び睡眠の調和の取れた生活の実践及び喫煙、飲酒に関する適切な意志決定や行動選択が必要であることを理解する。  薬物は心身の健康に深刻な影響を与えるため行ってはならない。医薬品は正しく使用する必要があることを理解する。	期末
	5	4、健康に関する環境づくり 5、生活習慣病とその予防 6、食事と健康			
	6	7、運動と健康 8、休養・睡眠と健康 9、喫煙と健康 10、飲酒と健康			
	7	11、薬物乱用と健康			
	8				
二学期	9	12、現代の感染症 13、感染症とその予防 14、性感染症・エイズとその予防	13	エイズ、結核、腸管出血性大腸菌感染症や薬剤耐性菌問題など、近年、感染症の新たな問題が起こっていること、及びその予防には、社会的な対策とともに個人の適切な行動が必要であることを理解する。  人間の欲求と適応規制には様々な種類があり、精神と身体には密接な関連がある。また、精神の健康を保持増進するためには、欲求やストレスに適切に対処するとともに、自己実現を図るよう努力していくことが重要であることを理解する。  交通事故を防止するためには、車両の特性の理解、安全な運転や歩行など適切な行動、自他の生命を尊重する態度及び交通環境の整備などが重要である。	期末
	10	15、欲求と適応機制 16、心身の相関とストレス			
	11	17、ストレスへの対処 18、心の健康と自己実現			
	12	19、交通事故の現状と要因 20、交通社会における運転者の資質と責任			
三学期	1	21、安全な交通社会づくり 22、応急手当の意義とその基本	8	傷害や疾病に際して、心肺蘇生法などの応急手当を行うことが重要である。また、応急手当には正しい手順や方法があることを理解する。	期末
	2	23、心肺蘇生法 24、日常的な応急手当			
	3	応用・発展学習			



教科	保健体育	年度	平成31年度
科目名	体育	学科 学年	食物科 2年
		履修単位	3単位

## 1. 学習の到達目標

各種の運動の合理的な実践を通して、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できるようにするとともに、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る。

## 2. 教科書・副教材等

- ・現代高等保健体育（大修館書店）
- ・図説 現代高等保健（大修館書店）
- ・ステップアップ高校スポーツ（大修館書店）

## 3. 学習する上での留意点

わが校の体育授業の重点種目は、「ダンス」、「水泳」と「スキー」である。2年次は、選択Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ期、それぞれに設定された3種目の中から1種目を選択する選択体育と水泳を履修する。選択体育では、Ⅲ期の中でダンスを必ず履修し、1年次からの継続を図り、豊かな感性と創造性、自己表現力を育成する。また、水泳においては、1年次の泳力を発展させ、平泳ぎの習得を全員の課題として取り組む。

全ての種目において、生涯スポーツとしての個々の生活の中に運動を取り入れる資質や能力を育てることを目標としている。そのため、ただ運動を楽しむだけでなく、自分の生活に取り入れたり、3年次の選択体育に対応できるように、どのように授業が進められていくのかに関心を持って受講することを望む。

## 4. 評価について

学習指導要領を踏まえ、体育の特性に応じた評価の観点の趣旨は以下の通りである。

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、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を持ち、健康・安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫している。また、自己や仲間の状況に応じて体力を高めるための運動を継続するための計画を工夫している。	運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したりするための各領域の運動の特性に応じた段階的な技能を身につけている。	選択した運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法、スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴、運動やスポーツの効果的な学習の仕方及び豊かなスポーツライフの設計の仕方を理解している。

※ 観点別に各学年・単元ごとに評価する。学期内に複数の単元があるため、平均して評価する。学期末は各学期の平均で評価を行い、特別な場合のみ、体育科内で審議し決定する。運動ができるというだけでなく、総合的な視点から評価を行う。体育理論はスポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について理解できるようにする。

期	月	学習内容	時数	学習のねらい	
一学期	4	オリエンテーション 体ほぐし 体力テスト 陸上競技 (4)	体 つ く り 運 動 (4)	「体育」学習の意義や内容、評価の方法を理解する。自己の体力に応じて「体づくりと体ほぐし」を行ない、これらを生活に取り入れる。 <b>陸上競技</b> 競走（短、長、ハードル走、リレー）ではより速く走る、走幅跳ではより遠くに跳べるようになる。	
	5	＜選択Ⅰ期＞  ダンス テニス  ソフトボール } 以上3種目の中から 1種目を選ぶ。		24	<b>ダンス</b> 表したい動きを全身の動きで自由に表現し、テーマに即して、作品を完成させ発表ができるようになる。 <b>テニス</b> 相手の動きや打球に対応した作戦を立て、シングルス及びダブルスのゲームができるようにする。 <b>ソフトボール</b> スローイング、キャッチング、バッティングを身に付けルールを理解しゲームができる。
	6				(16)
	7	水泳（100m平泳ぎ） (12)	体 育 理 論 (6)	<b>水泳（平泳ぎ）</b> 手と足の動作のコンビネーション、手の動作と呼吸のタイミングなどの技能を習得し、十分な伸びのある平泳ぎができるようになる。 100m平泳ぎを完泳できるようになる。	
	8				
	二学期	9	100m平泳ぎ完泳テスト 泳法テスト		
		10	＜選択Ⅱ期＞  ダンス テニス バドミントン } 以上3種目の中より1種目を選ぶ。ただし、Ⅰ期と同じ種目は選べない。	体 つ く り 運 動 (5)	<b>ダンス</b> 表したい動きを全身の動きで自由に表現し、テーマに即して、作品を完成させ発表ができるようになる。 <b>テニス</b> 相手の動きや打球に対応した作戦を立て、シングルス及びダブルスのゲームができるようにする。 <b>バドミントン</b> 各種のフライト、サービス、レシーブなどの個人的技能を身に付けダブルス、シングルの試合ができる。
11		(17)			
12		＜選択Ⅲ期＞ (17) ダンス バスケットボール バレーボール } 以上3種目の中より1種目を選ぶ。ただし、Ⅰ・Ⅱ期と同じ種目は選べない。	体 つ く り 運 動 (5)	<b>ダンス</b> 表したい動きを全身の動きで自由に表現し、テーマに即して、作品を完成させ発表ができるようになる。 <b>バスケットボール</b> 速攻、セットオフense、マンツーマンディフェンスゾーンディフェンスでの自己の役割を理解しゲームで生かせるようにする。 <b>バレーボール</b> 三段攻撃での自己の役割を理解し、サービス、パス、レシーブ、トス、スパイク、ブロックを身に付け、ゲームで生かせるようにする。	
三学期	1	＜選択Ⅳ期＞ (17) ダンス バスケットボール バレーボール } 以上3種目の中より1種目を選ぶ。今までと履修した種目は選べない。		56	
	2				
	3				

教科	保健体育	年度	平成31年度
科目名	保健	学科 学年	食物科 2年
		履修単位	1単位

## 1. 学習の到達目標

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ようにし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していくための資質や能力を育てる。

## 2. 教科書・副教材等

- ・現代高等保健体育（大修館書店）
- ・現代高等保健体育ノート（大修館書店）

## 3. 学習する上での留意点

個人及び社会生活における健康・安全に関する事柄に興味・関心を持ち、科学的に思考・判断し、総合的にとらえることをねらいとして授業を進める。社会を広く見渡した上で健康・安全について考える幅広い理解を求めている。

また、健康の保持増進のための実践力を育成するという観点から、心肺蘇生法の実習やディスカッション、実験、課題学習等を取り入れて授業を行なう。個々が健康課題に直面したときに、適切な意思決定と健康的な生活行動の選択ができる資質や能力を育成できるよう、積極的に授業へ参加し、発言やプリント等の提出物で自分の意見や思考を明示するような態度で授業に参加してもらいたい。

## 4. 評価について

## 【評価の観点及び内容】

関心 意欲 態度	健康の保持増進に必要な事柄について興味・関心を持っている。 積極的に授業に参加し、意見交換をしている。
思考 判断	学習体験や資料にもとづき課題の設定や解決の方法を考え、判断している。
知識 理解	自ら適切な生活行動を選択・実践しているか、一人ひとりが環境を改善していく努力が必要であることを理解している。 個人の生活が社会生活の健康や安全に深く関わっていることを理解している。

## 【学期の評価方法】

- ・中間、期末考査の成績、保健ノート・プリント等の提出、授業への参加の意欲・出席状況等を総合的に評価する。

## 【年間の学習状況の評価方法】

- ・「関心・意欲・態度」、「思考・判断」、「知識・理解」の三つの観点にもとづいて評価された各学期の成績を総合して、学年の学習成績とする。

期	月	学習内容	時数	学習のねらい	考查
一学期	4	<b>II 生涯を通じる健康</b> 1、思春期と健康 2、性意識と性行動の選択	11	思春期における心身の発達や健康問題について、性的成熟に伴い、心理面、行動面が変化することを中心に理解できるようにする。	期末
	5	3、結婚生活と健康 4、妊娠、出産と健康		健康な結婚生活について心身の発達や健康状態など保健の立場から理解する。 受精、妊娠、出産とそれに伴う健康問題について理解する。	
	6	5、家族計画と人工妊娠中絶 6、加齢と健康		家族計画や人工妊娠中絶の心身への影響を理解する。	
	7	7、高齢者のための社会的とりくみ 8、保健制度とその活用		加齢に伴い、心身が変化し、形態面、機能面から理解できるようにする。健やかに老いるためには、若いときから体重、血圧などに関心を持ち、健康習慣を保つこと、定期的に健康診断を受けることなど自己管理が重要であることを学ぶ。	
二学期	9	9、医療制度とその活用 10、医薬品と健康 11、様々な保健活動や対策	13	わが国の保健、医療制度や機関について知り、地域の保健所、健康センター、医療機関などを適切に活用することが重要であることを理解する。	期末
	10	<b>III 社会生活と健康</b> 1、大気汚染と健康 2、水質汚濁・土壌汚染と健康		人間の生活や産業活動に伴う大気汚染、水質汚濁、土壌汚染などは人々の健康に影響を及ぼしたり、被害をもたらすことを理解する。	
	11	3、健康被害の防止と環境対策		健康への影響や被害を防止するために、環境基本法などの法律が制定され、環境基準の設定、排出物の規制、監視体制の整備などの対策が講じられていることを理解できるようにする。	
	12	4、環境衛生活動のしくみと働き			
三学期	1	5、食品衛生活動のしくみと働き 6、食品と環境の保健と私たち 7、働くことと健康	8	学校や地域の環境を健康に適したものとすよう基準が設定され、環境衛生活動が行われている。また、食品の安全性を確保するための基準が設定され、食品衛生活動が行われていることを学ぶ。	期末
	2	8、労働災害と健康 9、健康的な職業生活		職業病や労働災害の防止には、作業形態や作業環境の変化を踏まえた健康管理及び安全管理を行うことが必要であることを理解する。	
	3	応用・発展学習			

教科	保健体育	年度	平成31年度
科目名	体育	学科 学年	食物科 3年
		履修単位	2単位

## 1. 学習の到達目標

各種の運動の合理的な実践を通して、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できるようにするとともに、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る。

## 2. 教科書・副教材等

- ・新保健体育（大修館書店）
- ・図説 新保健（大修館書店）
- ・ステップアップ高校スポーツ（大修館書店）

## 3. 学習する上での留意点

3年次は、選択Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ期に分け、それぞれ設定された3種目の中から、1種目を選択して履修する。自らの運動計画に基づいて、自主的に運動が行える能力を育成するため、生徒主導で活動するものとする。

練習計画の作成、運動の実践、活動の反省を毎時間繰り返す中で、技能の向上を図り、協力、公正、責任などの態度を育成する。

全ての種目において、生涯スポーツとして個々の生活の中に運動を取り入れる資質や能力を育てることを目標としている。そのため、ただ運動を楽しむだけでなく、自分の生活に取り入れたり、自ら仲間と協力して運動できるよう、計画の作成と実践、評価を自主的に行っていくことが大切である。

## 4. 評価について

学習指導要領を踏まえ、体育の特性に応じた評価の観点の趣旨は以下の通りである

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、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を持ち、健康・安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫している。また、自己や仲間の状況に応じて体力を高めるための運動を継続するための計画を工夫している。	運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したりするための各領域の運動の特性に応じた段階的な技能を身につけている。	選択した運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法、スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴、運動やスポーツの効果的な学習の仕方及び豊かなスポーツライフの設計の仕方を理解している。

※ 観点別に各学年・単元ごとに評価する。学期内に複数の単元があるため、平均して評価する。学期末は各学期の平均で評価を行い、特別な場合のみ、体育科内で審議し決定する。運動ができるというだけでなく、総合的な視点から評価を行う。体育理論は豊かなスポーツライフの設計の仕方について学び、理解する。

期	月	学習内容	時数	学習のねらい
一学期	4	オリエンテーション・集団行動 体ほぐし 体力テスト 体づくり運動	24	「体育」学習の意義や内容、評価の方法を理解する。 自己の体力に応じて「体づくりと体ほぐし」を行い、 これらを生活に取り入れる。 I期の選択種目とその内容を知る。
	5	<選択Ⅰ期> テニス ソフトボール ダンス 上記3種目から選択		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">テニス</div> 相手の動きや打球に対応した作戦を立て、 シングルス及びダブルスのゲームができるようにする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ソフトボール</div> スローイング、キャッチング、バッティング、ベースランニングを身に付けルールを理解しゲームができる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ダンス</div> 表したい動きを全身の動きで自由に表現し、テーマに即して、作品を完成させ発表ができるようにする。
	6			
	7			
二学期	8		24	
	9	<選択Ⅱ期> テニス ソフトボール バドミントン 上記3種目から選択 ただし、1期とは別な種目を選択する。		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">テニス</div> 同上 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ソフトボール</div> 同上 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">バドミントン</div> 各種のフライト、サービス、レシーブなどの個人的技能を身に付けダブルス、シングルの試合ができる。
	10			
	11			
三学期	12	<選択Ⅲ期> 卓球 バレーボール バスケットボール 上記3種目から選択	16	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">卓球</div> フォアハンド、バックハンドによるロング、ショートカットなどの打法サービス、レシーブなどを身につけシングルス、ダブルスのゲームができるようになる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">バレーボール</div> オーバーパス、アンダーパスが場面に応じ使い分けられ、三段攻撃によりゲームを行うことができるようになる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">バスケットボール</div> パスとドリブルのボール操作がゲーム内で場面により的確にでき、ゲーム内では、攻防の切り替えに積極的に参加できるようにする。
	1			
	2			
	3			

教科	保健体育	年度	平成31年度
科目名	体育	学科 学年	音楽科 1年
		履修単位	2単位

## 1. 学習の到達目標

各種の運動の合理的な実践を通して、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できるようにするとともに、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る。

## 2. 教科書・副教材等

- ・現代高等保健体育（大修館書店）
- ・現代高等保健体育ノート（大修館書店）
- ・ステップアップ高校スポーツ（大修館書店）

## 3. 学習する上での留意点

わが校の体育授業の重点種目は、「ダンス」、「水泳」と「スキー」である。ダンスは1、2学期を通じて週1時間ずつ継続的に行い、豊かな感性と創造性、自己表現力を育成する。水泳とスキーは克服型のスポーツとして、成し遂げる喜びと達成感を味わえるものである。

全ての種目において、生涯スポーツとしての個々の生活の中に運動を取り入れる資質や能力を育てることを目標としている。そのため、ただ運動を楽しむだけでなく、自分の生活に取り入れたり、2、3年次の選択体育に対応できるように、どのように授業が進められていくのかに関心を持って受講することを望む。

## 4. 評価について

学習指導要領を踏まえ、体育の特性に応じた評価の観点の趣旨は以下の通りである。

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、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を持ち、健康・安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間との課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫している。また、自己や仲間の状況に応じて体力を高めるための運動を継続するための計画を工夫している。	運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したりするための各領域の運動の特性に応じた段階的な技能を身につけている。	選択した運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法、スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴、運動やスポーツの効果的な学習の仕方及び豊かなスポーツライフの設計の仕方を理解している。

※ 観点別に各学年・単元ごとに評価する。学期内に複数の単元があるため、平均して評価する。学期末は各学期の平均で評価を行い、特別な場合のみ、体育科内で審議し決定する。運動ができるというだけでなく、総合的な視点から評価を行う。体育理論は本校の授業で行う種目のルールや練習法、特徴について学び、理解する。

期	月	学習内容		時数	学習のねらい	
一学期	4	オリエンテーション・体づくり運動 (3)		26	「体育」学習の意義や内容、評価の方法を理解する。基本的な集団行動を身に付ける自己の体力に応じて「体をほぐし」と「体づくり」を行ない、生活に取り入れる。	
	5	<陸上競技・走> (6)	<ダンス> 現代的なリズムのダンス (6)		走の基本技術と走力を向上させ、同時に自己の課題を克服する気持ちを育てる。	踊る、見る、作るという豊かな感性と創造性を育成し自己表現ができる能力を育成する。
	6	<b>実技テスト</b> ・50m・1000m走	<b>実技テスト</b> 現代的なリズムのダンス		浮く・進む・呼吸する等技能を段階的に練習し、楽に続けて泳ぐ能力を育成する。	表したいイメージの動きができる身体づくりと基本となる各種ステップや現代的なリズムにのって全身で踊る。
	7	<水泳> (6)	<体育理論> (5)		水泳事故防止に関する心得を守るとともに、互いに協力して練習できるようにする。	真似したり空間を変えたりして、互いに対応した動きを工夫する。
	8					
	9	<b>実技テスト</b> ・50mクロール				走る一止る、伸びる一縮む等の運動課題や、対決、
	10	<球技 I > (バレーボール) (8)	<ダンス> 創作ダンス (7)		17	サーブ、パス、レシーブを中心に個人的技能を身に付け、ゲームで生かせるようにする集団技能練習の場ではお互いに協力して行えるようにする。
11	<b>実技テスト</b> ・スキルテスト	<b>実技テスト</b> 創作ダンス発表				
	体づくり運動 (2)					
	12	<球技 II > (バスケットボール) (5)		5	ドリブル、パス、シュートを中心に個人的技能を身に付け、ゲームで生かせるようにする。	
三学期	1	<スキー>(陸上練習) (8) ・オリエンテーション・班編成 ・実技練習(脱着・姿勢・歩行・方向転換) ・スキー授業 (レポート、自己評価)		16	体育館でのスキーの着脱、歩行、方向転換、基本姿勢重心移動、転倒・起立方法等の基本技能を身に付け、現地で雪面や斜面に適応できる能力を身に付ける。	
	2	<球技 II > (バスケットボール) (6)			集団技能練習の場ではお互いに協力して行えるようにする。安全に留意して練習や試合ができるようになる。	
	3	体づくり運動 (2)			体づくりの意義と、体力の高め方を学習	

64 時間 (55分授業)



教科	保健体育	年度	平成31年度
科目名	保健	学科 学年	音楽科 1年
		履修単位	1単位

## 1. 学習の到達目標

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ようにし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していくための資質や能力を育てる。

## 2. 教科書・副教材等

- ・現代高等保健体育（大修館書店）
- ・現代高等保健体育ノート（大修館書店）

## 3. 学習する上での留意点

個人及び社会生活における健康・安全に関する事柄に興味・関心を持ち、科学的に思考・判断し、総合的にとらえることをねらいとして授業を進める。社会を広く見渡した上で健康・安全について考える幅広い理解を求めている。

また、健康の保持増進のための実践力を育成するという観点から、心肺蘇生法の実習やディスカッション、実験、課題学習等を取り入れて授業を行なう。個々が健康課題に直面したときに、適切な意思決定と健康的な生活行動の選択ができる資質や能力を育成できるよう、積極的に授業へ参加し、発言やプリント等の提出物で自分の意見や思考を明示するような態度で授業に参加してもらいたい。

## 4. 評価について

## 【評価の観点及び内容】

関心 意欲 態度	健康の保持増進に必要な事柄について興味・関心を持っている。 積極的に授業に参加し、意見交換をしている。
思考 判断	学習体験や資料にもとづき課題の設定や解決の方法を考え、判断している。
知識 理解	自ら適切な生活行動を選択・実践しているか、一人ひとりが環境を改善していく努力が必要であることを理解している。 個人の生活が社会生活の健康や安全に深く関わっていることを理解している。

## 【学期の評価方法】

- ・期末考査の成績、保健ノート・プリント等の提出、授業への参加の意欲・出席状況等を総合的に評価する。

## 【年間の学習状況の評価方法】

- ・「関心・意欲・態度」、「思考・判断」、「知識・理解」の三つの観点にもとづいて評価された各学期の成績を総合して、学年の学習成績とする。

期	月	学習内容	時数	学習のねらい	考查
一学期	4	I 現代社会と健康 1、私たちの健康のすがた 2、健康のとらえ方 3、健康と意思決定、行動選択	11	健康の考え方やその保持増進の方法は、健康水準の構造や疾病構造の変化に伴って変わってきており、個人の適切な意志決定や行動選択が重要となっていることを理解する。  健康を保持増進し生活習慣病を予防するためには、食事、運動、休養及び睡眠の調和の取れた生活の実践及び喫煙、飲酒に関する適切な意志決定や行動選択が必要であることを理解する。  薬物は心身の健康に深刻な影響を与えるため行ってはならない。医薬品は正しく使用する必要があることを理解する。	期末
	5	4、健康に関する環境づくり 5、生活習慣病とその予防 6、食事と健康			
	6	7、運動と健康 8、休養・睡眠と健康 9、喫煙と健康 10、飲酒と健康			
	7	11、薬物乱用と健康			
	8				
二学期	9	12、現代の感染症 13、感染症とその予防 14、性感染症・エイズとその予防	13	エイズ、結核、腸管出血性大腸菌感染症や薬剤耐性菌問題など、近年、感染症の新たな問題が起こっていること、及びその予防には、社会的な対策とともに個人の適切な行動が必要であることを理解する。  人間の欲求と適応規制には様々な種類があり、精神と身体には密接な関連がある。また、精神の健康を保持増進するためには、欲求やストレスに適切に対処するとともに、自己実現を図るよう努力していくことが重要であることを理解する。  交通事故を防止するためには、車両の特性の理解、安全な運転や歩行など適切な行動、自他の生命を尊重する態度及び交通環境の整備などが重要である。	期末
	10	15、欲求と適応機制 16、心身の相関とストレス			
	11	17、ストレスへの対処 18、心の健康と自己実現			
	12	19、交通事故の現状と要因 20、交通社会における運転者の資質と責任			
三学期	1	21、安全な交通社会づくり 22、応急手当の意義とその基本	8	傷害や疾病に際して、心肺蘇生法などの応急手当を行うことが重要である。また、応急手当には正しい手順や方法があることを理解する。	期末
	2	23、心肺蘇生法 24、日常的な応急手当			
	3	応用・発展学習			

教科	保健体育	年度	平成31年度
科目名	体育	学科 学年	音楽科 2年
		履修単位	3単位

## 1. 学習の到達目標

各種の運動の合理的な実践を通して、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できるようにするとともに、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る。

## 2. 教科書・副教材等

- ・現代高等保健体育（大修館書店）
- ・図説 現代高等保健（大修館書店）
- ・ステップアップ高校スポーツ（大修館書店）

## 3. 学習する上での留意点

わが校の体育授業の重点種目は、「ダンス」、「水泳」と「スキー」である。2年次は、選択Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ期、それぞれに設定された3種目の中から1種目を選択する選択体育と水泳を履修する。選択体育では、Ⅲ期の中でダンスを必ず履修し、1年次からの継続を図り、豊かな感性と創造性、自己表現力を育成する。また、水泳においては、1年次の泳力を発展させ、平泳ぎの習得を全員の課題として取り組む。

全ての種目において、生涯スポーツとしての個々の生活の中に運動を取り入れる資質や能力を育てることを目標としている。そのため、ただ運動を楽しむだけでなく、自分の生活に取り入れたり、3年次の選択体育に対応できるように、どのように授業が進められていくのかに関心を持って受講することを望む。

## 4. 評価について

学習指導要領を踏まえ、体育の特性に応じた評価の観点の趣旨は以下の通りである

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、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を持ち、健康・安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫している。また、自己や仲間の状況に応じて体力を高めるための運動を継続するための計画を工夫している。	運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したりするための各領域の運動の特性に応じた段階的な技能を身につけている。	選択した運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法、スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴、運動やスポーツの効果的な学習の仕方及び豊かなスポーツライフの設計の仕方を理解している。

※ 観点別に各学年・単元ごとに評価する。学期内に複数の単元があるため、平均して評価する。学期末は各学期の平均で評価を行い、特別な場合のみ、体育科内で審議し決定する。運動ができるというだけでなく、総合的な視点から評価を行う。体育理論はスポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について理解できるようにする。

期	月	学習内容	時数	学習のねらい	
一学期	4	オリエンテーション 体ほぐし 体力テスト 陸上競技 (4)	体 つ く り 運 動 (4)	「体育」学習の意義や内容、評価の方法を理解する。自己の体力に応じて「体づくりと体ほぐし」を行ない、これらを生活に取り入れる。 <b>陸上競技</b> 競走（短、長、ハードル走、リレー）ではより速く走る、走幅跳ではより遠くに跳べるようになる。	
	5	＜選択Ⅰ期＞  ダンス テニス  ソフトボール } 以上3種目の中から 1種目を選ぶ。		24	<b>ダンス</b> 表したい動きを全身の動きで自由に表現し、テーマに即して、作品を完成させ発表ができるようになる。 <b>テニス</b> 相手の動きや打球に対応した作戦を立て、シングルス及びダブルスのゲームができるようにする。 <b>ソフトボール</b> スローイング、キャッチング、バッティングを身に付けルールを理解しゲームができる。
	6				(16)
	7	水泳（100m平泳ぎ） (12)	体 育 理 論 (6)	<b>水泳（平泳ぎ）</b> 手と足の動作のコンビネーション、手の動作と呼吸のタイミングなどの技能を習得し、十分な伸びのある平泳ぎができるようになる。 100m平泳ぎを完泳できるようになる。	
	8				
	二学期	9	100m平泳ぎ完泳テスト 泳法テスト		
		10	＜選択Ⅱ期＞  ダンス テニス バドミントン } 以上3種目の中より1 種目を選ぶ。ただし、 Ⅰ期と同じ種目は選べ ない。	体 つ く り 運 動 (5)	<b>ダンス</b> 表したい動きを全身の動きで自由に表現し、テーマに即して、作品を完成させ発表ができるようになる。 <b>テニス</b> 相手の動きや打球に対応した作戦を立て、シングルス及びダブルスのゲームができるようにする。 <b>バドミントン</b> 各種のフライト、サービス、レシーブなどの個人的技能を身に付けダブルス、シングルの試合ができる。
11		(17)			
12		＜選択Ⅲ期＞ (17) ダンス バスケットボール バレーボール } 以上3種目の中よ り1種目を選ぶ。 ただし、Ⅰ・Ⅱ期 と同じ種目は選べ ない。	体 つ く り 運 動 (5)	<b>ダンス</b> 表したい動きを全身の動きで自由に表現し、テーマに即して、作品を完成させ発表ができるようになる。 <b>バスケットボール</b> 速攻、セットオフense、マンツーマンディフェンスゾーンディフェンスでの自己の役割を理解しゲームで生かせるようにする。 <b>バレーボール</b> 三段攻撃での自己の役割を理解し、サービス、パス、レシーブ、トス、スパイク、ブロックを身に付け、ゲームで生かせるようにする。	
三学期	1	＜選択Ⅳ期＞ (17) ダンス バスケットボール バレーボール } 以上3種目の中よ り1種目を選ぶ。 今までと履修した 種目は選べない。		56	
	2				
	3				

教科	保健体育	年度	平成31年度
科目名	保健	学科 学年	音楽科 2年
		履修単位	1単位

## 1. 学習の到達目標

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ようにし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していくための資質や能力を育てる。

## 2. 教科書・副教材等

- ・現代高等保健体育（大修館書店）
- ・現代高等保健体育ノート（大修館書店）

## 3. 学習する上での留意点

個人及び社会生活における健康・安全に関する事柄に興味・関心を持ち、科学的に思考・判断し、総合的にとらえることをねらいとして授業を進める。社会を広く見渡した上で健康・安全について考える幅広い理解を求めている。

また、健康の保持増進のための実践力を育成するという観点から、心肺蘇生法の実習やディスカッション、実験、課題学習等を取り入れて授業を行なう。個々が健康課題に直面したときに、適切な意思決定と健康的な生活行動の選択ができる資質や能力を育成できるよう、積極的に授業へ参加し、発言やプリント等の提出物で自分の意見や思考を明示するような態度で授業に参加してもらいたい。

## 4. 評価について

## 【評価の観点及び内容】

関心 意欲 態度	健康の保持増進に必要な事柄について興味・関心を持っている。 積極的に授業に参加し、意見交換をしている。
思考 判断	学習体験や資料にもとづき課題の設定や解決の方法を考え、判断している。
知識 理解	自ら適切な生活行動を選択・実践しているか、一人ひとりが環境を改善していく努力が必要であることを理解している。 個人の生活が社会生活の健康や安全に深く関わっていることを理解している。

## 【学期の評価方法】

- ・中間、期末考査の成績、保健ノート・プリント等の提出、授業への参加の意欲・出席状況等を総合的に評価する。

## 【年間の学習状況の評価方法】

- ・「関心・意欲・態度」、「思考・判断」、「知識・理解」の三つの観点にもとづいて評価された各学期の成績を総合して、学年の学習成績とする。

期	月	学習内容	時数	学習のねらい	考查
一学期	4	<b>II 生涯を通じる健康</b> 1、思春期と健康 2、性意識と性行動の選択	11	思春期における心身の発達や健康問題について、性的成熟に伴い、心理面、行動面が変化することを中心に理解できるようにする。	期末
	5	3、結婚生活と健康 4、妊娠、出産と健康		健康な結婚生活について心身の発達や健康状態など保健の立場から理解する。 受精、妊娠、出産とそれに伴う健康問題について理解する。	
	6	5、家族計画と人工妊娠中絶 6、加齢と健康		家族計画や人工妊娠中絶の心身への影響を理解する。	
	7	7、高齢者のための社会的とりくみ 8、保健制度とその活用		加齢に伴い、心身が変化し、形態面、機能面から理解できるようにする。健やかに老いるためには、若いときから体重、血圧などに関心を持ち、健康習慣を保つこと、定期的に健康診断を受けることなど自己管理が重要であることを学ぶ。	
二学期	9	9、医療制度とその活用 10、医薬品と健康 11、様々な保健活動や対策	13	わが国の保健、医療制度や機関について知り、地域の保健所、健康センター、医療機関などを適切に活用することが重要であることを理解する。	期末
	10	<b>III 社会生活と健康</b> 1、大気汚染と健康 2、水質汚濁・土壌汚染と健康		人間の生活や産業活動に伴う大気汚染、水質汚濁、土壌汚染などは人々の健康に影響を及ぼしたり、被害をもたらすことを理解する。	
	11	3、健康被害の防止と環境対策		健康への影響や被害を防止するために、環境基本法などの法律が制定され、環境基準の設定、排出物の規制、監視体制の整備などの対策が講じられていることを理解できるようにする。	
	12	4、環境衛生活動のしくみと働き			
三学期	1	5、食品衛生活動のしくみと働き 6、食品と環境の保健と私たち 7、働くことと健康	8	学校や地域の環境を健康に適したものとすよう基準が設定され、環境衛生活動が行われている。また、食品の安全性を確保するための基準が設定され、食品衛生活動が行われていることを学ぶ。	期末
	2	8、労働災害と健康 9、健康的な職業生活		職業病や労働災害の防止には、作業形態や作業環境の変化を踏まえた健康管理及び安全管理を行うことが必要であることを理解する。	
	3	応用・発展学習			

教科	保健体育	年度	平成31年度
科目名	体育	学科 学年	音楽科 3年
		履修単位	2単位

## 1. 学習の到達目標

各種の運動の合理的な実践を通して、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できるようにするとともに、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る。

## 2. 教科書・副教材等

- ・新保健体育（大修館書店）
- ・図説 新保健（大修館書店）
- ・ステップアップ高校スポーツ（大修館書店）

## 3. 学習する上での留意点

3年次は、選択Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ期に分け、それぞれ設定された3種目の中から、1種目を選択して履修する。自らの運動計画に基づいて、自主的に運動が行える能力を育成するため、生徒主導で活動するものとする。

練習計画の作成、運動の実践、活動の反省を毎時間繰り返す中で、技能の向上を図り、協力、公正、責任などの態度を育成する。

全ての種目において、生涯スポーツとして個々の生活の中に運動を取り入れる資質や能力を育てることを目標としている。そのため、ただ運動を楽しむだけでなく、自分の生活に取り入れたり、自ら仲間と協力して運動できるよう、計画の作成と実践、評価を自主的に行っていくことが大切である。

## 4. 評価について

学習指導要領を踏まえ、体育の特性に応じた評価の観点の趣旨は以下の通りである

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、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を持ち、健康・安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫している。また、自己や仲間の状況に応じて体力を高めるための運動を継続するための計画を工夫している。	運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したりするための各領域の運動の特性に応じた段階的な技能を身につけている。	選択した運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法、スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴、運動やスポーツの効果的な学習の仕方及び豊かなスポーツライフの設計の仕方を理解している。

※ 観点別に各学年・単元ごとに評価する。学期内に複数の単元があるため、平均して評価する。学期末は各学期の平均で評価を行い、特別な場合のみ、体育科内で審議し決定する。運動ができるというだけでなく、総合的な視点から評価を行う。体育理論は豊かなスポーツライフの設計の仕方について学び、理解する。

期	月	学習内容	時数	学習のねらい
一学期	4	オリエンテーション・集団行動 体ほぐし 体力テスト 体づくり運動' (4)	26	「体育」学習の意義や内容、評価の方法を理解する。 自己の体力に応じて「体づくりと体ほぐし」を行い、 これらを生活に取り入れる。 I 期の選択種目とその内容を知る。
	5	<選択Ⅰ期> テニス ソフトボール ダンス 上記3種目から選択		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">テニス</div> 相手の動きや打球に対応した作戦を立て、 シングルス及びダブルスのゲームができるようにする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ソフトボール</div> スローイング、キャッチング、バッティング、ベースランニングを身に付けルールを理解しゲームができる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ダンス</div> 表したい動きを全身の動きで自由に表現し、テーマに即して、作品を完成させ発表ができるようにする。
	6	(22)		
	7			
二学期	8		22	
	9	<選択Ⅱ期> テニス ソフトボール バドミントン 上記3種目から選択		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">テニス</div> 同上 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ソフトボール</div> 同上 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">バドミントン</div> 各種のフライト、サービス、レシーブなどの個人的技能を身に付けダブルス、シングルの試合ができる。
	10	ただし、1期とは別な種目を選択する。		
	11	(20)		
三学期	12	<選択Ⅲ期> 卓球 バレーボール バスケットボール 上記3種目から選択	16	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">卓球</div> フォアハンド、バックハンドによるロング、ショートカットなどの打法サービス、レシーブなどを身につけシングルス、ダブルスのゲームができるようになる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">バレーボール</div> オーバーパス、アンダーパスが場面に応じ使い分けられ、三段攻撃によりゲームを行うことができるようになる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">バスケットボール</div> パスとドリブルのボール操作がゲーム内で場面により的確にでき、ゲーム内では、攻防の切り替えに積極的に参加できるようにする。
	1	(8)		
	2			
	3			