

教科名	保健体育	科目名	保健	単位数	1	対象	1学年 HR11～16
担当者	大西、山田、山本						
使用教科書			使用教材			年間授業時数	
現代高等保健体育改訂版（大修館書店）						35	
学期	月	指導内容	指導目標	時数			
1 学 期	4	オリエンテーション	科目「保健」の学習目標・内容（健康を保つために必要な知識・実践）や、評価方法（特に中学校との違い）などについて理解する。	13			
	5	わが国の健康のすがた 様々な健康のとらえかたと要因 健康と意思決定・行動選択	WHOの示す「健康」やQOLの考え方、日本の死因の多くを占める生活習慣病へ導入する。体の仕組みや正常値などを知り、自分の体や生活習慣について考える。				
	6	生活習慣病とその予防（種類、病態） 生活習慣病と食事、運動、休養・睡眠との関わりについて	メタボリックシンドロームや肥満などを引き起こす、食事・運動・休養のありかたなどを理解し、日常生活の改善へと結び付ける。				
	7	期末考査	健康について基本的な知識・理解の定着を評価する。日常の生活習慣について考え、行動に生かせるようにする。				
2 学 期	9	喫煙と健康 飲酒と健康	喫煙による有害物質、健康被害、タバコの警告表示の国際的比較など、視聴覚教材も使用して理解する。飲酒の健康への影響を理解し、パッチテストで自分の体質を知り、注意すべきことを考える。	15			
	10	薬物乱用と健康 現代の感染症	薬物の依存性と健康被害、乱用防止対策について理解し、危険を回避する行動ができるようにする。新興感染症や再興感染症について、今日的課題と予防対策を考える。				
	11	性感染症・エイズの予防 欲求と適応規制 心身の相関とストレス ストレスへの対処	性感染症・エイズの感染経路、予防法などを理解する。思春期の心の不安定、欲求不満と適応機制、ストレスと心身症、ストレスへの対処法を知り、自他に生かせるようにする。				
	12	期末考査	基本的な知識・理解の定着を評価する。現代の様々な健康課題について考察し、考えを表現できるようにする。				
3 学 期	1	交通事故の現状と要因、交通社会における運転者の資質と責任、安全な交通社会づくり	交通事故の推移や要因、また交通事故を起こしやすい性格を知り、事故を防止するための行動や対策を考える。	7			
	2	防災対策、応急手当と心肺蘇生法	災害への備え、自他の命を守る行動、災害時の帰宅方法をPCなどで確認する。AEDの使い方や心肺蘇生法を実習形式で習得できるようにする。				
	3	学年末考査	現代社会と健康（1単元）について、知識・理解度を評価する。健康に関わる問題や課題を、解決策など自分の考えを表現する。				
評価の観点				評価の方法			
知識・技能	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、技能を身に付けている。現代社会と健康、安全な社会生活について理解を深める。応急手当を適切に実施できる。			ワークシート、小テスト、実習や定期考査により、知識・理解の定着度を評価する。			
思考・判断・表現	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、判断できている。それらを目的や状況に応じて他者に伝える力を身に付けている。			課題レポートの提出による評価（調査・考察の内容、出来ばえ）、授業内レポート 授業での発言、発表などで、自分の考えをまとめ表現する。グループ学習での協調・統合			
主体的に学習に取り組む態度	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が養われている。			教科書・ノートなどの準備、注視や聴く姿勢など、授業に臨む態勢・基本的態度。関心をもち意欲的に取り組んでいるか。発問への反応や発言。主体的に調査、実践する態度。（レポート、ノート、			

教科名	保健体育	科目名	体育	単位数	2	対象	1学年 HR11~16
担当者	大西、山田、山谷、佐藤						
使用教科書			使用教材			年間授業時数	
現代高等保健体育改訂版 (大修館書店)						70	
学期	月	指導内容		指導目標			時数
1 学 期	4	体づくり運動、準備運動 (ラジオ体操) 陸上		・ 体力を高める運動を行う。 ・ ラジオ体操を覚え動いているか、声を出しているか確認する。			26
	5	陸上 体育祭種目練習 体力テスト		・ 50m走, リレーなどで、スタート, 走法, バトパスについて指導し記録を計測する。・ 体育祭に向けてケガをさせないためにルールやポイントの確認をする。 ・ 体力テストを行い、自己の体力の変化を確認する。			
	6	体力テスト 水泳		・ 体力テストを行い、自己の体力の変化を確認する。 ・ クロール, 平泳ぎの練習をし、それぞれの泳法のタイム計測を行う。			
	7	水泳		・ クロール, 平泳ぎの練習をし、それぞれの泳法のタイム計測を行う。・ 2種泳法の個人メドレーを行えるようにし、タイムを計測する。			
2 学 期	9	男子…バスケットボール、バレーボール 女子…マット運動、フットサル		・ バスケットボール, バレーボール…基礎的な動作、技術を指導する。 ・ マット運動…基礎的な技を指導する。 ・ フットサル…チームで活動をし基礎的なルールを指導する。			30
	10	男子…バスケットボール、バレーボール 女子…マット運動、フットサル		・ バスケットボール, バレーボール…基礎的な動作、技術を指導する。 ・ マット運動…基礎的な技を組み合わせて演技する。 ・ フットサル…チームで活動をし基礎的なルールを指導する。			
	11	男子…バスケットボール、バレーボール 女子…マット運動、フットサル		・ バスケットボール, バレーボール…基礎的な動作、技術を指導する。 ・ マット運動…基礎的な技を組み合わせて演技する。 ・ フットサル…チームで活動をし基礎的なルールを指導する。			
	12	男子…テニス、持久走 女子…バドミントン、持久走		テニス…基礎的な技術を指導する。 バドミントン…基礎的な技術を指導する。 持久走…20分間走等を行い記録を伸ばす。持久力を向上させる。			
3 学 期	1	男子…テニス、持久走 女子…バドミントン、持久走		テニス…基礎的な技術を指導する。 バドミントン…基礎的な技術を指導する。 持久走…20分間走等を行い記録を伸ばす。持久力を向上させる。			14
	2	男子…テニス、持久走 女子…バドミントン、持久走		テニス…基礎的な技術を指導する。 バドミントン…基礎的な技術を指導する。 持久走…20分間走等を行い記録を伸ばす。持久力を向上させる。			
	3	男子…テニス、持久走 女子…バドミントン、持久走		テニス…基礎的な技術を指導する。 バドミントン…基礎的な技術を指導する。 持久走…20分間走等を行い記録を伸ばす。持久力を向上させる。			
評価の観点				評価の方法			
知識・技能	運動の合理的、計画的な実践のための知識・技能を身に付ける。運動の楽しさや喜びを味わい、生涯スポーツ・運動へと継続できる。運動の多様性や体力の必要性について理解し、技能を身に付ける。			授業中の動きの観察、記録測定、技能テスト、学習カードの記録など。各種の運動の基礎から発展への技術、練習方法、ルールの理解および実技の技能到達度。体力を高める方法の理解と実践。			
思考・判断・表現	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。自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。			授業中の動きの観察、学習カードの記録、課題レポートなど。目標に向けて仲間と協力し、考え、伝えつつ運動できているか。課題を見つけ向上するための工夫ができるか。			
主体的に学習に取り組む態度	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することなどの意欲がみられる。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。			出席状況、授業態度 (服装・身だしなみ、積極的行動や声掛け、授業の準備・片付け)、授業中の行動観察 (安全に気を付ける、ルールを守る、仲間と協力する、繰り返し努力する、率先しておこなう態度)			

教科名	保健体育	科目名	保健	単位数	1	対象	2学年 HR21～26
担当者	山谷、佐藤						
使用教科書			使用教材			年間授業時数	
現代高等保健体育改訂版 (大修館書店)						35	
学期	月	指導内容		指導目標			時数
1 学期	4	・オリエンテーション ・思春期と健康		・学習目標・内容、評価方法について説明する。 ・思春期の体と心の両面の変化を学び、思春期の健康課題について考えられるようにする。			13
	5	・性意識と性行動の選択 ・結婚生活と健康		・男女差の理解と異性を尊重する態度を学び、性にかかわる意思決定と行動選択ができるようにする。 ・人生の大きな出来事である結婚について、健康面からも考え、結婚生活と家族への責任についても学ぶ。			
	6	・妊娠出産と健康 ・家族計画と人工妊娠中絶		・受精、妊娠、出産について正しい知識を学び、妊娠、出産期の健康とパートナーへの配慮の必要性を学ぶ。 ・家族計画と正しい避妊法について学び、望まない妊娠を避けられるようにする。			
	7	期末考査		基本的な知識・理解の定着を評価する。思春期の健康課題、結婚や妊娠・出産にともなう問題について考察し、考えを表現できるようにする。			
2 学期	9	・加齢と健康 ・高齢者のための社会的取り組み		・加齢に伴う心身の変化、中高年期を健やかに過ごすための生活習慣や自己管理について理解する。 ・高齢者の健康課題と保健・医療・福祉の連携による社会的支援・取組について理解する。			15
	10	・保健制度とその活用 ・医療制度とその活用 ・医薬品と健康 ・さまざまな保健活動や対策		・保健医療制度とその役割、活動について知り、地域の保健医療機関のサービスを適切に活用できるようにする。 ・医薬品の特性、種類と正しい使用法を理解し、副作用や安全性の対策、薬害について学ぶ。			
	11	・大気汚染と健康 ・水質汚濁・土壌汚染と健康 ・健康被害の防止と環境対策 ・環境衛生活動の仕組みと働き		・環境汚染(大気、水質、土壌など)と健康被害、公害と地球規模の環境問題について学ぶ。 ・健康被害の防止対策や環境衛生活動(ごみ処理、上下水道整備)について、日常生活から考えられるようにする。			
	12	期末考査		基本的な知識・理解の定着を評価する。生涯を通じる健康(高齢者、保健医療)、社会生活と健康(環境衛生)について考察し、考えを表現できるようにする。			
3 学期	1	・食品衛生活動のしくみと働き ・食品と環境の保健と私たち		・食品の衛生管理、安全性の確保について、重要性やしくみを理解する。 ・食品の安全(食品表示、食中毒防止)を確保するため、消費者として注意すべきことや、環境負荷を減らし循環型社会を推進する行動について考える。			7
	2	・働くことと健康 ・労働災害と健康 ・健康的な職業生活		・働き方と健康問題の変化(生活習慣病、精神的ストレスなど)について理解する。 ・労働災害、職業病の要因と防止対策、安全健康管理について理解する。 ・職場での心と体の健康づくり、余暇の有効活用について考える。			
	3	学年末考査		生涯を通じる健康、社会生活と健康について、基本的な知識・理解の定着を評価する。社会生活と健康(食品衛生、労働・職業生活)について考察し、考えを表現できるようにする。			
評価の観点				評価の方法			
知識・技能	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、技能を身に付けている。生涯を通じる健康、健康を支える社会づくりについて理解を深める。			ワークシート、小テストや定期考査により、知識・理解の定着度を評価する。			
思考・判断・表現	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できる。目的や状況に応じて他者に伝える力を身に付ける。情報から課題を発見し、解決の方法を思考・判断できる。			課題レポートの提出による評価(調査・考察の内容、出来ばえ)、授業内レポート 授業での発言、発表などで、自分の考えをまとめ表現する。グループ学習での協調・統合			
主体的に学習に取り組む態度	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が養われている。			教科書、ノートなどの準備、注視や聴く姿勢など、授業に臨む態勢・態度。関心をもち意欲的に取り組んでいるか。発問への反応や発言。主体的に調査、実践する態度。(レポート、ノート、ワークシート)			

教科名	保健体育	科目名	体育	単位数	2	対象	2学年 HR21～26
担当者	大西、山谷、佐藤、山本						
使用教科書			使用教材			年間授業時数	
現代高等保健体育改訂版 (大修館書店)						70	
学期	月	指導内容		指導目標		時数	
1 学 期	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>陸上</li> <li>体づくり運動</li> <li>体育理論</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ストレッチ、トレーニングを中心に体ほぐし・体づくり運動を行う。</li> <li>走・跳・投の基本運動を実施し、総合的に体力を高める。短距離走(50m)、走り幅跳び・ハードル走(男子のみ)などを実施する。</li> </ul>		26	
	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>陸上</li> <li>体づくり運動</li> <li>体育理論</li> <li>体育祭練習</li> <li>体力テスト</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ストレッチ、トレーニングを中心に体ほぐし・体づくり運動を行う。</li> <li>走・跳・投の基本運動を実施し、総合的に体力を高める。短距離走(50m)、走り幅跳び・ハードル走(男子のみ)などを実施する。</li> <li>体育祭・体力テストに向けて、自己の体力を高める。</li> <li>整列と体操(団体種目、リレーなど、体育祭の練習をおこなう)</li> <li>ストレッチ、トレーニングを中心に体ほぐし・体づくり運動を行う。</li> </ul>			
	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>水泳</li> <li>体育祭練習</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>走・跳・投の基本運動を実施し、総合的に体力を高める。短距離走(50m)、走り幅跳び・ハードル走(男子のみ)などを実施する。</li> <li>体育祭・体力テストに向けて、自己の体力を高める。</li> <li>整列と体操(団体種目、リレーなど、体育祭の練習をおこなう)</li> </ul>			
	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>水泳</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>クロール、平泳ぎの復習をする。</li> <li>背泳ぎの技術を習得する。</li> <li>3種泳法の個人メドレーができるようにし、タイムを計測する。</li> </ul>			
2 学 期	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>フットサル(男)</li> <li>ソフトボール(男)</li> <li>バレーボール(女)</li> <li>バスケットボール(女)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトボールの基礎。スロー・キャッチ・バッティングなど習得する。</li> <li>フットサルの基礎。ドリブルやリフティング・パスやシュートの練習。</li> <li>バレーボールの基礎。パスやサーブの技術を習得する。</li> </ul>		30	
	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>フットサル(男)</li> <li>ソフトボール(男)</li> <li>バレーボール(女)</li> <li>バスケットボール(女)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトボールの基礎。スロー・キャッチ・バッティングなど習得する。</li> <li>フットサルの基礎。ドリブルやリフティング・パスやシュートの練習。</li> <li>バレーボールの基礎。パスやサーブの技術を習得する。</li> </ul>			
	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>フットサル(男)</li> <li>ソフトボール(男)</li> <li>バレーボール(女)</li> <li>バスケットボール(女)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトボールの基礎。スロー・キャッチ・バッティングなど習得する。</li> <li>フットサルの基礎。ドリブルやリフティング・パスやシュートの練習。</li> <li>バレーボールの基礎。パスやサーブの技術を習得する。</li> </ul>			
	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>フットサル(男)</li> <li>ソフトボール(男)</li> <li>バレーボール(女)</li> <li>バスケットボール(女)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトボールの基礎。スロー・キャッチ・バッティングなど習得する。</li> <li>フットサルの基礎。ドリブルやリフティング・パスやシュートの練習。</li> <li>バレーボールの基礎。パスやサーブの技術を習得する。</li> </ul>			
3 学 期	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>ラケット種目(バドミントン) 男</li> <li>持続走(男女)</li> <li>ダンス(女)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>トレーニングおよびタイム計測を行い、持久力を高める。</li> <li>バドミントンの基礎技術を学ぶ。</li> <li>音楽に合わせて身体を動かし、ダンスを楽しむ。グ</li> </ul>		14	
	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>ラケット種目(バドミントン) 男</li> <li>持続走(男女)</li> <li>ダンス(女)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>トレーニングおよびタイム計測を行い、持久力を高める。</li> <li>バドミントンの基礎技術を学ぶ。</li> <li>音楽に合わせて身体を動かし、ダンスを楽しむ。グ</li> </ul>			
	3						
評価の観点				評価の方法			
知識・技能	運動の合理的、計画的な実践のための知識・技能を身に付ける。運動の楽しさや喜びを味わい、生涯スポーツ・運動へと継続できる。運動の多様性や体力の必要性について理解し、技能を身に付ける。			授業中の動きの観察、記録測定、技能テスト、学習カードの記録など。各種の運動の基礎から発展への技術、練習方法、ルールを理解および実技の技能到達度。体力を高める方法の理解と実践。			
思考・判断・表現	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。自己や仲間の考えたことを他者に伝える力が養われている。			授業中の動きの観察、学習カードの記録、課題レポートなど。目標に向けて仲間と協力し、考え、伝えつつ運動できているか。課題を見つけ向上するための工夫ができるか。			
主体的に学習に取り組む態度	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するなどの意欲がみられる。健康・安全を確保して、継続して運動に親しむ態度が養われる。			出席状況、授業態度(服装・身だしなみ、積極的行動や声掛け、授業の準備・片付け)、授業中の行動観察(安全に気を付ける、ルールを守る、仲間と協力する、繰り返し努力する、率先しておこなう態度)			

教科名	保健体育	科目名	体育	単位数	3	対象	3学年 HR31～36
担当者	大西、山谷、山田、佐藤、山本						
使用教科書			使用教材			年間授業時数	
現代高等保健体育改訂版 (大修館書店)						105	
学期	月	指導内容		指導目標			時数
1 学 期	4	・体づくり運動 ・陸上 (50m走、100m走など)		・効果的な準備体操、体力を高めるための運動を行う。 ・走り方や姿勢、スタート、中間走、フィニッシュまでの練習。50m走、100m走の計測を行い、自己記録の向上をめざす。			39
	5	・陸上 (ハードル走、リレー、走幅跳など) ・種目選択Ⅰ (ラケット種目～バドミントン、テニス、卓球の中から1種目を選択)		・ハードル走の練習 (ハードリング姿勢、インターバル走)、リレー (バトパスのしかた)、走幅跳の練習・計測を行う。 ・技術やルールを知り、練習からゲームまで主体的に行えるようにする。			
	6	・体力テスト ・種目選択Ⅰ (ラケット種目) ・水泳		・体力テストの測定記録から3年間の変化を知り、体力向上の意識を養う。 ・グループで練習計画の立案、実践を行う。 ・クロール、平泳ぎ、背泳ぎの復習とバタフライの技術を習得する。個人メドレーのタイム計測を行う。			
	7	・種目選択Ⅰ (ラケット種目) ・水泳		・グループで練習計画の立案、実践を行い、生涯体育につなげる。 ・クロール、平泳ぎ、背泳ぎの復習とバタフライの技術を習得する。個人メドレーのタイム計測を行う。			
2 学 期	9	・種目選択Ⅱ (ラケット種目～バドミントン、テニス、卓球から1種目を選択) ・フットサル (男子) ・ハンドボール・フットサル (女子)		・1学期とは別種目を選択し、技術やルールを知り練習からゲームまで主体的に行う。 ・ハンドボールの技術向上とゲームが行えるようにする。 ・フットサルの技術、ルールを理解し、安全にゲームが行えるようにする。			45
	10	・種目選択Ⅱ (ラケット種目) ・フットサル (男子) ・ハンドボール・フットサル (女子)		・グループ別に練習計画の立案、実践を行い、生涯体育に繋げる。 ・ハンドボールの技術向上と、ゲームが行えるようにする。 ・フットサルの技術向上と、ゲームが行えるようにする。			
	11	・種目選択Ⅲ球技 (バスケットボール、バレーボール、タッチラグビー) から1種目を選択 ・ハンドボール (男子) ・ハンドボール・フットサル (女子)		・自主的に協力して練習、ゲームが行えるようにする。 ・ハンドボールの技術向上と、ゲームが行えるようにする。 ・フットサルの技術、ルールを理解し、安全に楽しくゲームが行えるようにする。			
	12	・種目選択Ⅲ球技 () ・ハンドボール (男子) ・ハンドボール・フットサル (女子)		・自主的に協力してゲームが行えるようにする。 ・ハンドボールの技術向上と、ゲームの実践が行えるようにする。 ・フットサルの技術、ルールを理解し、安全に楽しくゲームが行えるようにする。			
3 学 期	1	・種目選択Ⅳ (ラケット種目) ・フットサル・ハンドボール (男子) ・フットサル・ハンドボール (女子)		・自主的に練習し、ゲームを中心に行う。 ・ハンドボールの技術向上と、ゲームが行えるようにする。 ・フットサルの技術、ルールを理解し、安全に楽しくゲームが行えるようにする。			21
	2						
	3						
評価の観点				評価の方法			
知識・技能	運動の合理的、計画的な実践のための知識・技能を身に付ける。運動の楽しさや喜びを味わい、生涯スポーツ・運動へと継続できる。運動の多様性や体力の必要性について理解し、技能を身に付ける。			授業中の動きの観察、記録測定、技能テスト、学習カードの記録など。各種の運動の基礎から発展への技術、練習方法、ルールの理解および実技の技能到達度。体力を高める方法の理解と実践。			
思考・判断・表現	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。自己や仲間の考えたことを他者に伝える力が養われている。			授業中の動きの観察、学習カードの記録、課題レポートなど。目標に向けて仲間と協力し、考え、伝えつつ運動できているか。課題を見つけ向上するための工夫ができるか。			
主体的に学習に取り組む態度	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するなどの意欲がみられる。健康・安全を確保して、継続して運動に親しむ態度がみられる。			出席状況、授業態度 (服装・身だしなみ、積極的行動や声掛け、授業の準備・片付け)、授業中の行動観察 (安全に気を付ける、ルールを守る、仲間と協力する、繰り返し努力する、率先して行う態度)			

教科名	体育	科目名	スポーツVI	単位数	2	対象	HR31～36 B選択
担当者	大西強介 山谷政史						
使用教科書			使用教材				年間授業時数
現代高等保健体育改訂版 (大修館書店)							70
学期	月	指導内容	指導目標	時数			
1 学期	4	体ほぐしと筋力トレーニング・持久力トレーニング	柔軟ストレッチ、ウエイトや自分の体重を利用したウエイトトレーニングを行い、柔軟性や筋力のアップを目指す。	26			
	5	体ほぐしと筋力トレーニング・持久力トレーニング・グルーピングから、自己立案種目の運営・実践	柔軟ストレッチ、ウエイトや自分の体重を利用したウエイトトレーニングを行い、柔軟性や筋力のアップを目指す。立案、実践を体験させ、自信を持たせるとともに、生涯体育につなげる				
	6	体ほぐしと筋力トレーニング・持久力トレーニング・グルーピングから、自己立案種目の運営・実践	柔軟ストレッチ、ウエイトや自分の体重を利用したウエイトトレーニングを行い、柔軟性や筋力のアップを目指す。立案、実践を体験させ、自信を持たせるとともに、生涯体育につなげる				
	7	体ほぐしと筋力トレーニング・持久力トレーニング・グルーピングから、自己立案種目の運営・実践	柔軟ストレッチ、ウエイトや自分の体重を利用したウエイトトレーニングを行い、柔軟性や筋力のアップを目指す。立案、実践を体験させ、自信を持たせるとともに、生涯体育につなげる				
2 学期	9	体ほぐしと筋力トレーニング・持久力トレーニング・グルーピングから、自己立案種目の運営・実践	柔軟ストレッチ、ウエイトや自分の体重を利用したウエイトトレーニングを行い、柔軟性や筋力のアップを目指す。立案、実践を体験させ、自信を持たせるとともに、生涯体育につなげる	30			
	10	体ほぐしと筋力トレーニング・持久力トレーニング・グルーピングから、自己立案種目の運営・実践	柔軟ストレッチ、ウエイトや自分の体重を利用したウエイトトレーニングを行い、柔軟性や筋力のアップを目指す。立案、実践を体験させ、自信を持たせるとともに、生涯体育につなげる				
	11	体ほぐしと筋力トレーニング・持久力トレーニング・グルーピングから、自己立案種目の運営・実践	柔軟ストレッチ、ウエイトや自分の体重を利用したウエイトトレーニングを行い、柔軟性や筋力のアップを目指す。立案、実践を体験させ、自信を持たせるとともに、生涯体育につなげる				
	12	体ほぐしと筋力トレーニング・持久力トレーニング・グルーピングから、自己立案種目の運営・実践	柔軟ストレッチ、ウエイトや自分の体重を利用したウエイトトレーニングを行い、柔軟性や筋力のアップを目指す。立案、実践を体験させ、自信を持たせるとともに、生涯体育につなげる				
3 学期	1	体ほぐしと筋力トレーニング・持久力トレーニング・グルーピングから、自己立案種目の運営・実践	柔軟ストレッチ、ウエイトや自分の体重を利用したウエイトトレーニングを行い、柔軟性や筋力のアップを目指す。立案、実践を体験させ、自信を持たせるとともに、生涯体育につなげる	14			
	2	体ほぐしと筋力トレーニング・持久力トレーニング・グルーピングから、自己立案種目の運営・実践	柔軟ストレッチ、ウエイトや自分の体重を利用したウエイトトレーニングを行い、柔軟性や筋力のアップを目指す。立案、実践を体験させ、自信を持たせるとともに、生涯体育につなげる				
	3	体ほぐしと筋力トレーニング・持久力トレーニング・グルーピングから、自己立案種目の運営・実践	柔軟ストレッチ、ウエイトや自分の体重を利用したウエイトトレーニングを行い、柔軟性や筋力のアップを目指す。立案、実践を体験させ、自信を持たせるとともに、生涯体育につなげる				
評価の観点				評価の方法			
知識・技能	種目の特性を考えて立案・実践できているか。			・個人ノート (立案、終了時) ・実践内容 (当日)			
思考・判断・表現	安全性・合理性を考え、実践できているか。			・個人ノート (立案、終了時) ・実践内容 (当日)			
主体的に学習に取り組む態度	立案・実践・振り返りの各段階で、自分の考えを取り入れているか。			・個人ノート (立案、終了時) ・実践内容 (当日)			