

高等学校 令和5年度（1学年用）教科

保健体育 科目 体育

教科： 保健体育 科目： 体育

単位数： 3 単位

対象学年組：第 1 学年 1 組～ 8 組

教科担当者： (1-2組： 穴戸、長田、伊東、榛葉、勝城) (3-4組： 穴戸、長田、伊東、榛葉、勝城) (5-6組： 穴戸、長田、伊東、榛葉、勝城) (7-8組： 穴戸、長田、伊東、榛葉、勝城) (組：) (組：)

使用教科書： (現代高等保健体育（大修館）)

教科 保健体育 の目標：

【知識及び技能】 各種の運動の特性に応じた技能及び社会生活における健康。安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】 運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、解決に向けて思考し判断するとともに他者に伝える力を養う。

【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進・体力の向上を目指し、豊かな生活を営む態度を養う。

科目 体育 の目標：

【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】	【学びに向かう力、人間性等】
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にするため、運動の多様性等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。	生涯にわたって運動を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。	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等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。

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知	思	態	配当 時数
1 学 期	陸上競技、バスケットボール、柔道・剣道、アルティメット、テニス、バドミントン、水泳 【知識及び技能】 技術の名称や行い方、体力の高め方、試合の仕方などについて理解するとともに、種目の特性を踏まえて実践すること。 【思考力、判断力、表現力等】 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工夫するとともに、自己やグループの考えたことを他者に伝えること。 【学びに向かう力、人間性等】 ルールやマナーを大切にし、健康・安全を確保して取り組むとともに、一人一人の違いに応じた課題や役割に積極的に取り組もうとすること。	・指導事項 基本技術の習得 ルールと試合の運営 ・教材 ボール、タイマー、竹刀、フライングディスク、ラケット、シャトル ・一人1台端末の活用 等 振り返りやまとめでのオンライン教材の活用	【知識・技能】 技術の名称や行い方、体力の高め方、試合の仕方などについて理解している。種目の特性を踏まえ、実践することができる。 【思考・判断・表現】 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方法を提案したり、伝えたりしている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ルールやマナーを大切にし、健康・安全を確保したり、役割に積極的に取り組んで責任を果たそうとしたりしている。	○	○	○	28
2 学 期	サッカー、器械体操、テニス、バスケットボール、アルティメット、ハンドボール 【知識及び技能】 技術の名称や行い方、体力の高め方、試合の仕方などについて理解するとともに、種目の特性を踏まえて実践すること。 【思考力、判断力、表現力等】 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工夫するとともに、自己やグループの考えたことを他者に伝えること。 【学びに向かう力、人間性等】 ルールやマナーを大切にし、健康・安全を確保して取り組むとともに、一人一人の違いに応じた課題や役割に積極的に取り組もうとすること。	・指導事項 基本技術の習得 ルールと試合の運営 ・教材 ボール、タイマー、マット、ラケット、フライングディスク、 ・一人1台端末の活用 等 振り返りやまとめでのオンライン教材の活用	【知識・技能】 技術の名称や行い方、体力の高め方、試合の仕方などについて理解している。種目の特性を踏まえ、実践することができる。 【思考・判断・表現】 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方法を提案したり、伝えたりしている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ルールやマナーを大切にし、健康・安全を確保したり、役割に積極的に取り組んで責任を果たそうとしたりしている。	○	○	○	36
3 学 期	長距離走 【知識及び技能】 技術の名称や行い方、体力の高め方、試合の仕方などについて理解するとともに、種目の特性を踏まえて実践すること。 【思考力、判断力、表現力等】 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工夫するとともに、自己やグループの考えたことを他者に伝えること。 【学びに向かう力、人間性等】 ルールやマナーを大切にし、健康・安全を確保して取り組むとともに、一人一人の違いに応じた課題や役割に積極的に取り組もうとすること。	・指導事項 基本技術の習得 ルールと試合の運営 ・教材 タイマー ・一人1台端末の活用 等 振り返りやまとめでのオンライン教材の活用	【知識・技能】 技術の名称や行い方、体力の高め方、試合の仕方などについて理解している。種目の特性を踏まえ、実践することができる。 【思考・判断・表現】 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方法を提案したり、伝えたりしている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ルールやマナーを大切にし、健康・安全を確保したり、役割に積極的に取り組んで責任を果たそうとしたりしている。	○	○	○	24
							合計
							88

高等学校 令和5年度（1学年用）

教科

保健体育

科目

保健

教科：保健体育

科目：保健

単位数：1 単位

対象学年組：第1学年 1組～8組

教科担当者：（1、7組：棟葉）（3、5組：伊東）（2、6組：植木）（4、8組：宍戸）（組：）（組：）

使用教科書：（現代高等保健体育（大修館））

教科保健体育

の目標：

【知識及び技能】

各種の運動の特性に応じた技能及び社会生活における健康。安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】

運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、解決に向けて思考し判断するとともに他者に伝える力を養う。

【学びに向かう力、人間性等】

生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進・体力の向上を目指し、豊かな生活を営む態度を養う。

科目保健

の目標：

【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】	【学びに向かう力、人間性等】
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にする。	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。	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、活力ある生活を営む態度を養う。

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知	思	態	配当 時数
1 学 期	現代社会と健康 【知識及び技能】 現代社会における個人及び集団の健康について、理解を深めるとともに、技能を身に付けるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 現代社会における個人及び集団の健康について、自他や社会の課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。 【学びに向かう力、人間性等】 現代社会における個人及び集団の健康について、健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、活力ある生活を営む態度を養う。	・指導事項 健康の考え方 現代の感染症とその予防 生活習慣病などの予防と回復 ・教材 タイマー、PC ・一人1台端末の活用 等 振り返りやまよめでのオン ライン教材の活用	【知識・技能】 現代社会における個人及び集団の健康について、理解を深めるとともに、技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 現代社会における個人及び集団の健康について、自他や社会の課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えようとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】 現代社会における個人及び集団の健康について、健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、活力ある生活を営む態度をもって取り組もうとしている。	○	○	○	10
	定期考査			○	○		1
2 学 期	現代社会と健康 【知識及び技能】 現代社会における個人及び集団の健康について、理解を深めるとともに、技能を身に付けるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 現代社会における個人及び集団の健康について、自他や社会の課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。 【学びに向かう力、人間性等】 現代社会における個人及び集団の健康について、健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、活力ある生活を営む態度を養う。	・指導事項 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 精神疾患の予防と回復 ・教材 タイマー、PC ・一人1台端末の活用 等 振り返りやまよめでのオン ライン教材の活用	【知識・技能】 現代社会における個人及び集団の健康について、理解を深めるとともに、技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 現代社会における個人及び集団の健康について、自他や社会の課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えようとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】 現代社会における個人及び集団の健康について、健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、活力ある生活を営む態度をもって取り組もうとしている。	○	○	○	16
	定期考査			○	○		1
3 学 期	現代社会と健康 【知識及び技能】 安全な社会生活について、理解を深めるとともに、技能を身に付けるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 安全な社会生活について、自他や社会の課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。 【学びに向かう力、人間性等】 安全な社会生活について、健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、活力ある生活を営む態度を養う。	・指導事項 安全な社会づくり 応急手当 ・教材 タイマー、PC ・一人1台端末の活用 等 振り返りやまよめでのオン ライン教材の活用	【知識・技能】 安全な社会生活について、理解を深めるとともに、技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 安全な社会生活について、自他や社会の課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えようとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】 安全な社会生活について、健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、活力ある生活を営む態度をもって取り組もうとしている。	○	○	○	8
	定期考査			○	○		1
				○	○		合計

高等学校 令和5年度（2学年用）教科

保健体育 科目 体育

教科： 保健体育 科目： 体育

単位数： 2 単位

対象学年組：第 1 学年 1 組～ 8 組

教科担当者： (1-2組：植木、穴戸、長田、 橋葉、勝城) (3-4組：植木、穴戸、長田、 橋葉、勝城) (5-6組：植木、穴戸、長田、 橋葉、勝城) (7-8組：植木、穴戸、長田、 橋葉、勝城) (組：) (組：)

使用教科書： (現代高等保健体育（大修館）)

教科 保健体育 の目標：

- 【知識及び技能】 各種の運動の特性に応じた技能及び社会生活における健康。安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。
- 【思考力、判断力、表現力等】 運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、解決に向けて思考し判断するとともに他者に伝える力を養う。
- 【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進・体力の向上を目指し、豊かな生活を営む態度を養う。

科目 体育 の目標：

【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】	【学びに向かう力、人間性等】
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にするため、運動の多様性等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。	生涯にわたって運動を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。	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等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。

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知	思	態	配当 時数
1 学 期	バレーボール、アルティメット、 テニス、ハンドボール、サッカー、水 泳 【知識及び技能】 技術の名称や行い方、体力の高め方、 試合の仕方などについて理解するとと もに、種目の特性を踏まえて実践する こと。 【思考力、判断力、表現力等】 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工夫するととも に、自己やグループの考えたことを他 者に伝えること。 【学びに向かう力、人間性等】 ルールやマナーを大切にし、健康・安 全を確保して取り組むとともに、一人 一人の違いに応じた課題や役割に積極 的に取り組もうとすること。	・指導事項 基本技術の習得 ルールと試合の運営 ・教材 ボール、タイマー、フライ ングディスク、ラケット ・一人1台端末の活用 等 振り返りやまとめでのオン ライン教材の活用	【知識・技能】 技術の名称や行い方、体力の高め方、試合の仕方 などについて理解している。種目の特性を踏ま え、実践することができる。 【思考・判断・表現】 自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解 決に向けて方法を提案したり、伝えたりしてい る。 【主体的に学習に取り組む態度】 ルールやマナーを大切にし、健康・安全を確保し たり、役割に積極的に取り組んで責任を果たそう としたりしている。	○	○	○	20
2 学 期	バドミントン、アルティメット、テニ ス、ハンドボール、サッカー、ダンス 【知識及び技能】 技術の名称や行い方、体力の高め方、 試合の仕方などについて理解するとと もに、種目の特性を踏まえて実践する こと。 【思考力、判断力、表現力等】 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工夫するととも に、自己やグループの考えたことを他 者に伝えること。 【学びに向かう力、人間性等】 ルールやマナーを大切にし、健康・安 全を確保して取り組むとともに、一人 一人の違いに応じた課題や役割に積極 的に取り組もうとすること。	・指導事項 基本技術の習得 ルールと試合の運営 ・教材 ボール、タイマー、 ラケット、シャトル、 フライングディスク ・一人1台端末の活用 等 振り返りやまとめでのオン ライン教材の活用	【知識・技能】 技術の名称や行い方、体力の高め方、試合の仕方 などについて理解している。種目の特性を踏ま え、実践することができる。 【思考・判断・表現】 自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解 決に向けて方法を提案したり、伝えたりしてい る。 【主体的に学習に取り組む態度】 ルールやマナーを大切にし、健康・安全を確保し たり、役割に積極的に取り組んで責任を果たそう としたりしている。	○	○	○	24
3 学 期	長距離走 【知識及び技能】 技術の名称や行い方、体力の高め方、 試合の仕方などについて理解するとと もに、種目の特性を踏まえて実践する こと。 【思考力、判断力、表現力等】 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工夫するととも に、自己やグループの考えたことを他 者に伝えること。 【学びに向かう力、人間性等】 ルールやマナーを大切にし、健康・安 全を確保して取り組むとともに、一人 一人の違いに応じた課題や役割に積極 的に取り組もうとすること。	・指導事項 基本技術の習得 ルールと試合の運営 ・教材 タイマー ・一人1台端末の活用 等 振り返りやまとめでのオン ライン教材の活用	【知識・技能】 技術の名称や行い方、体力の高め方、試合の仕方 などについて理解している。種目の特性を踏ま え、実践することができる。 【思考・判断・表現】 自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解 決に向けて方法を提案したり、伝えたりしてい る。 【主体的に学習に取り組む態度】 ルールやマナーを大切にし、健康・安全を確保し たり、役割に積極的に取り組んで責任を果たそう としたりしている。	○	○	○	16
							合計
							60

科目 保健

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価標準	知	思	態	配当 時数
1 学 期	生涯を通じる健康 【知識及び技能】 生涯を通じる個人及び集団の健康について、理解を深めるとともに、技能を身に付けるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 生涯を通じる個人及び集団の健康について、自他や社会の課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。 【学びに向かう力、人間性等】 生涯を通じる個人及び集団の健康について、健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、活力ある生活を営む態度を養う。	・指導事項 健康の考え方 現代の感染症とその予防 生活習慣病などの予防と回復 ・教材 タイマー、PC ・一人1台端末の活用 等 振り返りやまとめでのオンライン教材の活用	【知識・技能】 現代社会における個人及び集団の健康について、理解を深めるとともに、技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 現代社会における個人及び集団の健康について、自他や社会の課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えようとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】 現代社会における個人及び集団の健康について、健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、活力ある生活を営む態度をもって取り組もうとしている。	○	○	○	10
	定期考査			○	○		1
2 学 期	生涯を通じる健康 【知識及び技能】 生涯を通じる個人及び集団の健康について、理解を深めるとともに、技能を身に付けるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 生涯を通じる個人及び集団の健康について、自他や社会の課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。 【学びに向かう力、人間性等】 生涯を通じる個人及び集団の健康について、健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、活力ある生活を営む態度を養う。	・指導事項 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 精神疾患の予防と回復 ・教材 タイマー、PC ・一人1台端末の活用 等 振り返りやまとめでのオンライン教材の活用	【知識・技能】 現代社会における個人及び集団の健康について、理解を深めるとともに、技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 現代社会における個人及び集団の健康について、自他や社会の課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えようとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】 現代社会における個人及び集団の健康について、健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、活力ある生活を営む態度をもって取り組もうとしている。	○	○	○	16
	定期考査			○	○		1
3 学 期	健康をささえる環境づくり 【知識及び技能】 健康をささえる環境づくりについて、理解を深めるとともに、技能を身に付けるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 健康をささえる環境づくりについて、自他や社会の課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。 【学びに向かう力、人間性等】 健康をささえる環境づくりについて、健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、活力ある生活を営む態度を養う。	・指導事項 安全な社会づくり 応急手当 ・教材 タイマー、PC ・一人1台端末の活用 等 振り返りやまとめでのオンライン教材の活用	【知識・技能】 安全な社会生活について、理解を深めるとともに、技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 安全な社会生活について、自他や社会の課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えようとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】 安全な社会生活について、健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、活力ある生活を営む態度をもって取り組もうとしている。	○	○	○	8
	定期考査			○	○		1
				○	○		合計 27

令和5年度 授業実施計画書

学 年	3 年	組	性	科目担当者
教 科 名	保健体育	1・6	男・女	植木 伸広 穴戸 博司 榛葉 剛 伊東 慎平 勝城 朋恵
科 目 名	体 育	2・8		
単 位 数	2	3・5		
必修選択区分	必修修	4・7		
使用教科書	現代高等保健体育 改訂版（大修館書店）			
使用副教材				

学 習 の 目 標	1 学 期	2 学年までの学習を基礎に、9 種目から1 種目を選択し、グループ学習する。 - 生涯体育を見据え、生徒が活動を計画・実行し評価しながら授業を進める。 - 自己の体力や技能にあった運動を考え実施することができる資質や能力を養う。 - 受験に備え、体力の保持・増進を図る。
	2 学 期	- 種目（1 学期と異なる種目を選択）をグループ学習する。（授業の進め方は1 学期同様） - 生涯体育を見据え、生徒が活動を計画・実行し評価しながら授業を進める。 - 自己の体力や技能にあった運動を考え実施することができる資質や能力を養う。 - 受験に備え、体力の保持・増進を図る。
	3 学 期	個別指導となるため、各生徒の課題を解決する。
担当者からの コメント	3 学年は、男女共修とする。また、生徒自身が計画して授業をおこなうため、1・2 学年以上に責任感や協調性、積極性が求められる。	

成 績 評 価	観 点	運動への関心・意欲・態度 授業への取り組み、出席状況、提出物 運動の技能 各種目でのスキルの到達度 運動の知識・理解 各種目のルールの理解度、安全に対する配慮 運動への思考・判断 活動（練習）計画の作成とその工夫
	方 法	1. 担当教諭によるスキルテスト 2. 生徒による相互評価（スキルテスト） 3. グループノート 4. 個人カード（反省、課題等の記録） 5. 出席状況 6. 授業への取り組み 以上を総合的に評価する。

授 業 計 画	学期		時間	指導内容	備考
	1 学 期	中 間	9	活動計画（ノート）に従って活動し、授業後に個人カードを記録し、次回の授業の際に担当に提出する。	個人カード、グループノートは毎回指導する。テスト（生徒）は評価が適正になるよう指導する。
		期 末	10	スキルテスト（教諭、生徒）の実施。 水泳（100m個人メドレー計測）	
	2 学 期	中 間	12	活動計画（ノート）に従って活動し、授業後に個人カードを記録し、次回の授業の際に担当に提出する。	個人カード、グループノートは毎回指導する。テスト（生徒）は評価が適正になるよう指導する。
		期 末	10	スキルテスト（教諭、生徒）の実施。	
	3 学 期	学 年 末	14	個別指導	生徒別に課題を設定し指導する。