

# 保健体育科

## I 保健体育科の学習目標

- (1) 各種の運動における合理的な実践を通して体力を養い、心身の調和的発達を図る。
- (2) 公正、協力、責任などの態度を培い、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育てる。
- (3) 運動や健康について自他の課題を発見し、合理的な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。
- (4) 個人及び集団生活における健康・安全について理解を深める。
- (5) 個人及び集団生活における心身の健康を保持増進する資質や能力を育てる。

## II 保健体育科の6年の科目構成と学習内容

		「科目」と学習内容	発展的な内容、特色ある活動、関連する行事等
中学段階	1年	体育分野 ・体づくり運動（白鷗体操） ・陸上競技、器械運動、水泳、球技、武道、ダンス ・体育理論 保健分野 ・健康な生活と病気の予防 ・心身の発達と心の健康	特色ある活動 ・体育祭 ・スポーツ大会
	2年	体育分野 ・体づくり運動（白鷗体操） ・陸上競技、器械運動、水泳、球技、武道、ダンス ・体育理論 保健分野 ・健康な生活と病気の予防 ・傷害の防止	特色ある活動 ・体育祭 ・スポーツ大会
	3年	体育分野 ・体づくり運動（白鷗体操） ・陸上競技、水泳、球技、武道、ダンス ・体育理論 保健分野 ・健康な生活と病気の予防 ・健康と環境	特色ある活動 ・体育祭 ・スポーツ大会
高校段階	4年	体育 ・体づくり運動（白鷗体操） ・球技（種目選択を含む） ・水泳 ・選択種目（球技、武道、ダンス） ・陸上競技 ・体育理論 保健 ・現代社会と健康 ・安全な社会生活	特色ある活動 ・体育祭 ・スポーツ大会 ・部活動合宿
	5年	体育 ・体づくり運動（実生活に生かす運動の計画） ・球技（種目選択を含む） ・水泳 ・陸上競技 ・体育理論 保健 ・生涯を通じる健康 ・健康を支える環境づくり	特色ある活動 ・体育祭 ・スポーツ大会 ・部活動合宿
	6年	体育 ・陸上競技（短距離走・リレー） ・球技（種目選択を含む） ・水泳 ・カドリール・演舞 ・体育理論	特色ある活動 ・体育祭 ・カドリール・演舞（体育祭で披露） ・スポーツ大会

\* 6年生の自由選択科目は受講希望者数によって変更があり得ます。

教科名 保健体育科  
 科目名 保健体育  
 対象 1 学年全員

I 学習到達目標

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実現するための資質・能力を育成する。  
 1 各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。  
 2 運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な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。  
 3 生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

II 授業の進め方（授業形態等）

1 年間授業時数 105 時間

III 教科書・補助教材

教科書 東京書籍 「新編 新しい保健体育」  
 副教材 大修館書店 「ステップアップ中学体育」

IV 学習計画

学期	月	学 習 内 容				授 業 時 数		備 考	
		考 査	A	B					
一 学 期	4		体づくり運動 集団行動 (白鴉体操、新体力テスト)	体育理論 1. 運動やスポーツの必要性和 楽しさ P56-57	体づくり運動 集団行動 (白鴉体操、新体力テスト)	体育理論 1. 運動やスポーツの必要性和 楽しさ P56-57	9	体育 理論 1	
	5		陸上競技 (短距離・リレー) (走り幅跳び)		陸上競技 (短距離・リレー) (走り幅跳び)		1 1		
	6		球技 (バレーボール)		球技 (バレーボール)		1 1		体育祭
	7	期末考査	器械運動 (マット運動) 水泳		器械運動 (マット運動) 水泳		7		
二 学 期	9		水泳 球技 (バレーボール)	体育理論 2. 運動やスポーツへの多様な 関わり方 P58-59	水泳 武 道 (柔道)	体育理論 2. 運動やスポーツへの多様な 関わり方 P58-59	9	体育 理論 1	
	10		(バスケットボール)	保健 健康な生活と病気の予防	ダンス	保健 健康な生活と病気の予防	1 0	保健 4	
	11		武道 (柔道)	1.健康の成り立ち P14-15 2.運動と健康 P16-17 3.食生活と健康 P18-19 4.休養・睡眠と健康 P20-21 5.調和のとれた生活 P22-23	球技 (バレーボール)	1.健康の成り立ち P14-15 2.運動と健康 P16-17 3.食生活と健康 P18-19 4.休養・睡眠と健康 P20-21 5.調和のとれた生活 P22-23	1 0	保健 4	
	12	期末考査	ダンス	心身の発達と心の健康 1.体の発育・発達 P28-29 2.呼吸器官・循環器官の発 育・発達 P30-31 3.生殖機能の成熟 P32-35	(バスケットボール)	心身の発達と心の健康 1.体の発育・発達 P28-29 2.呼吸器官・循環器官の発 達 P30-31 3.生殖機能の成熟 P32-35	5	保健 2	
三 学 期	1		球技 (卓球)	体育理論 3. 運動やスポーツへの多様な 楽しみ方学び方 P60-61	球技 (卓球)	体育理論 3. 運動やスポーツへの多様な 楽しみ方学び方 P60-61	7	体育理論 2 保健 2	
	2		(バドミントン)	保健 4.性に関する適切な態度や行 動の選択 P36-37 5.心の発達 P38-39 6.自己形成と心の健康 P40-41	(バドミントン)	保健 4.性に関する適切な態度や行 動の選択 P36-37 5.心の発達 P38-39 6.自己形成と心の健康 P40-41	8	保健 4	
	3	期末考査		7.心と体の関わり P42-43 8.欲求と心の健康 P44-45 9.ストレスによる健康への影響 P46-47 10. ストレスへの対処の方法 P48-49		7.心と体の関わり P42-43 8.欲求と心の健康 P44-45 9.ストレスによる健康への影響 P46-47 10. ストレスへの対処の方法 P48-49	6	保健 4	スポーツ 大会
							9 3	2 4	
							1 1 7		
評 価	<p>評価・評定については以下の3観点をもとに総合的に評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・知識・技能</li> <li>・思考・判断・表現</li> <li>・主体的に学習に取り組む態度</li> </ul> <p>①定期考査 ②学習カード、ワークシート ③技能テスト、記録 ④観察（授業参加態度、提出物状況、関心・意欲 課題解決能力、判断能力等）</p>								

教科名 保健体育科  
 科目名 保健体育  
 対象 2学年全員

I 学習到達目標

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実現するための資質・能力を育成する。  
 1 各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。  
 2 運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な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。  
 3 生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

II 授業の進め方(授業形態等)

1 年間授業時数 105時間

III 教科書・補助教材

教科書 大日本図書「中学校 保健体育」  
 副教材 大修館書店「ステップアップ中学体育」

IV 学習計画

学期	月	学習内容				授業時数		備考	
		考査	A	B					
一学期	4		体づくり運動 集団行動 (白鷗体操、新体力テスト)	体育理論 1. 運動やスポーツが心身や社会性に及ぼす効果 P56-57	体づくり運動 集団行動 (白鷗体操、新体力テスト)	体育理論 1. 運動やスポーツが心身や社会性に及ぼす効果 P56-57	9	体育理論 1	
	5		陸上競技 (短距離・リレー) (ハードル・走り高跳び)		陸上競技 (短距離・リレー) (ハードル・走り高跳び)		11		
	6		球技 (バレーボール) 器械運動 (跳び箱)		球技 (バレーボール) 器械運動 (跳び箱)		11		体育祭
	7	期末考査	水泳		水泳		7		
二学期	9		水泳 球技 (バレーボール) (バスケットボール)	体育理論 2. 運動やスポーツの学び方 P58-59	水泳 球技 (バレーボール) (バスケットボール)	体育理論 2. 運動やスポーツの学び方 P58-59	9	体育理論 1	
	10		(ティボール)	保健 1. 傷害の発生要因と防止 P90-91	(ティボール)	保健 1. 傷害の発生要因と防止 P90-91	10	保健 4	
	11		武道 (柔道)	2. 交通事故の要因と傷害の防止 P92-93	武道 (柔道)	2. 交通事故の要因と傷害の防止 P92-93	10	保健 4	
	12	期末考査	ダンス	3. 犯罪被害の防止 P96-97 4. 自然災害による傷害の防止 P98-99 5. 応急手当の基本 P104-105 6. 心肺蘇生法 P106-107 7. 出血があるときの応急手当 P110-111 8. 外傷の応急手当 P112-113	ダンス	3. 犯罪被害の防止 P96-97 4. 自然災害による傷害の防止 P98-99 5. 応急手当の基本 P104-105 6. 心肺蘇生法 P106-107 7. 出血があるときの応急手当 P110-111 8. 外傷の応急手当 P112-113	5	保健 2	
三学期	1		武道 (柔道)	3. 安全な運動やスポーツの行い方 P60-61	ダンス 武道 (柔道)	3. 安全な運動やスポーツの行い方 P60-61	7	体育理論 2 保健 2	
	2		球技 (バドミントン・卓球)	保健 1. 生活習慣病の予防 P72-73 2. がんの予防 P74-75 3. 喫煙と健康 P76-77 4. 飲酒と健康 P78-79 5. 薬物乱用と健康 P80-81 6. 喫煙、飲酒、薬物乱用のきっかけ P82-83	球技 (バドミントン・卓球)	保健 1. 生活習慣病の予防 P72-73 2. がんの予防 P74-75 3. 喫煙と健康 P76-77 4. 飲酒と健康 P78-79 5. 薬物乱用と健康 P80-81 6. 喫煙、飲酒、薬物乱用のきっかけ P82-83	8	保健 4	
	3	期末考査					6	保健 4	スポーツ大会
							93	24	
							117		
評価	<p>評価・評定については以下の3観点をもとに総合的に評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・知識・技能</li> <li>・思考・判断・表現</li> <li>・主体的に学習に取り組む態度</li> </ul> <p>①定期考査 ②学習カード、ワークシート ③技能テスト、記録 ④観察(授業参加態度、提出物状況、関心・意欲課題解決能力、判断能力等)</p>								

教科名 保健体育科  
 科目名 保健体育  
 対象 3学年全員

I 学習到達目標

- 1 体育的活動を通して運動の楽しさを味わい、運動・体力の必要性について理解し、基本的な技能を身につける。
- 2 自己や集団の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考判断し、考えたことを他者に伝えることができるようにする。
- 3 運動における競争や協働の経験を通して公正・協力・責任・参画・一人一人の違いを大切にする意欲を高める。
- 4 健康・安全を確保して生涯にわたって運動に親しめる態度を高める。
- 5 生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を高める。

II 授業の進め方（授業形態等）

- 1 年間授業時数 117時間
- 2 授業内容によって学級別で展開をする。

III 教科書・補助教材

教科書 大日本図書「中学校 保健体育」  
 副教材 大修館書店「ステップアップ中学体育」

IV 学習計画

学期	月	学習内容				授業時数		備考
		A		B				
一学期	4	体づくり運動 集団行動 ダンス（ソーラン節） （白鷗体操、新体力テスト）	体育理論 1. スポーツの文化的意義 P120	体づくり運動 集団行動 ダンス（ソーラン節） （白鷗体操、新体力テスト）	体育理論 1. スポーツの文化的意義 P120	9	体育理論 1	
	5							
	6	陸上競技 （短距離・リレー）		陸上競技 （短距離・リレー）		11		
	7	水泳		水泳		13		体育祭
	夏休み 宿題					7		
二学期	9	水泳	体育理論 2. 国際的なスポーツ大会の文化的な役割 P122-124	水泳	体育理論 2. 国際的なスポーツ大会の文化的な役割 P122-124	6	体育理論 1 保健3	
	10	武道 （柔道）	保健 1. 感染症の原因 P132 2. 感染症の予防 P134 3. 性感染症の予防 P136 4. エイズの予防 P138 5. 個人の健康を守る 社会の取り組み P140 6. 医薬品の有効利用 P142	武道 （柔道）	保健 1. 感染症の原因 P132 2. 感染症の予防 P134 3. 性感染症の予防 P136 4. エイズの予防 P138 5. 個人の健康を守る 社会の取り組み P140 6. 医薬品の有効利用 P142	9	保健 5	
	11	球技 （バドミントン）		球技 （卓球）		9	保健 5	
	12	陸上競技 （長距離走）		陸上競技 （長距離走）		5	保健 2	スポーツ 大会
冬休み 宿題								
三学期	1	球技 （卓球）	体育理論 3. 人々を結びつけるスポーツの文化的はたらき P126	球技 （バドミントン）	体育理論 3. 人々を結びつけるスポーツの文化的はたらき P126	7	体育理論 1 保健3	
	2	球技 （バスケットボール）	保健 1. 環境への適用能力 P150 2. 快適な環境の条件 P152 3. 空気の汚れと換気 P154 4. 水の役割と飲料水の条件 P156 5. 生活にともなう廃棄物 P158 6. 環境問題への取り組み	球技 （バスケットボール）	保健 1. 環境への適用能力 P150 2. 快適な環境の条件 P152 3. 空気の汚れと換気 P154 4. 水の役割と飲料水の条件 P156 5. 生活にともなう廃棄物 P158 6. 環境問題への取り組み	9	保健 4	
	3					8	保健 2	
					93	24		
					117			
評価	<p>評価・評定については以下の3観点をもとに総合的に評価する。</p> <p>【観点】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・知識・技能</li> <li>・思考・判断・表現</li> <li>・主体的に学習に取り組む態度</li> </ul> <p>【評価材料】</p> <p>①定期考査 ②学習カード ③技能テスト、記録 ④観察（授業参加態度、提出物状況、課題解決能力・判断能力等）</p>							

教科名 保健体育 科

科目名 体 育

対 象 4 学年全員

### I 学習到達目標

運動の合理的・計画的な実践を通して、知識を深めるとともに、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し、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力について学び、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を身につける。

### II 授業の進め方（授業形態等）

2単位のうち、1単位は選択科目とし、武道（柔道・球技）／ダンスの2種目の中から1種目を選ぶ。もう一方の1単位は2クラスを2グループに分け各種目を履修する。原則男女共習で実施する。

### III 教科書・副教材

教科書：保体702新高等保健体育（大修館書店）  
副教材：ステップアップ高校スポーツ（大修館書店）

### IV 学習計画

学期	月	学 習 内 容			授業時数	備考		
		Aグループ	Bグループ	選択種目				
一 学 期	4	オリエンテーション			8			
	5	体づくり運動 P.12-27 陸上競技（短距離走・リレー・ジャベリックスロー） P58-87 新体力テスト P.362-365			8			
	6				4 4			
	7	水 泳 P88-105 基本泳法の習得（クロール、平泳ぎ）、20分間泳 等			4			
二 学 期	9	水 泳 基本泳法の習得（クロール、平泳ぎ）、20分間泳 等			7			
	10	バスケットボール P106-127	卓球 P228-239	武道・球技選択 柔道 P.274-287 球技 ソフトバレーボール P184-203 (バレーボール参照)	ダンス選択 ダンス P302-327	9		
	11					9		
	12	卓球 P228-239	バスケットボール P106-127			5		
三 学 期	1	卓球 P228-239	バスケットボール P106-127	球技 ソフトバレーボール P184-203 (バレーボール参照)	柔道 P.274-287	ダンス P302-327	8	
	2						8	
	3	体育理論 現代高等保健体育 P144-164					4	
						計78 (2単位)		
評 価	各種目とも、出席状況・授業への取り組み・実技テスト・振り返りシート等を対象に観点別評価を行い、各種目の評価を合算して体育の評定とする。							

教科名 保健体育 科

科目名 保 健

対 象 4 学年全員

### I 学習到達目標

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、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していくことができる資質や能力を身につける。

### II 授業の進め方（授業形態等）

健康・安全に関する基礎的・体系的な知識を習得することにより、健康問題を認識して正しく判断し、適切に対処できるようにする。

### III 教科書・副教材

教科書：保体702新高等保健体育（大修館書店）

副教材：図説 新高等保健（大修館書店）

### IV 学習計画

期	月	学 習 内 容			授業時数	備考
		考 査	「教科書」の学習内容	副教材・その他の学習内容		
一 学 期	4	1 学期末 考查	現代社会と健康 ①日本における健康課題の変遷 ②健康の考え方と成り立ち ③ヘルスプロモーションと健康にかかわる環境づくり ④健康に関する意思決定・行動選択 ⑤現代における感染症の問題 ⑥感染症の予防 ⑦性感染症・エイズとその予防 ⑧生活習慣病の予防と回復	図説 P. 2-P. 23	4	
	5				4	
	6				3	
	7				3	
二 学 期	9	2 学期末 考查	現代社会と健康 ⑨身体活動・運動と健康 ⑩食事と健康 ⑪休養・睡眠と健康 ⑫がんの予防と回復 ⑬喫煙と健康 ⑭飲酒と健康 ⑮薬物乱用と健康 ⑯精神疾患の特徴 ⑰精神疾患への対応	図説 P. 24-P. 41	5	
	10				4	
	11				3	
	12				3	
三 学 期	1	学年末 考查	安全な社会生活 ①事故の現状と発生要因 ②交通事故防止の取り組み ③安全な社会の形成 ④応急手当の意義と救急医療体制 ⑤心肺蘇生法 ⑥日常的な応急手当	図説 P. 62-75	4	
	2				3	
	3				3	
					計 39 (1単位)	
評 価	学習内容と各学期の期末考查で観点別評価を行い、各学期の評価を合算して保健の評定とする。 (ノート提出・小テスト・授業内の発表活動を評価の対象とする場合もある。)					

教科名 保健体育科  
 科目名 **体育**  
 対象 5学年全員

I 学習到達目標

運動の合理的・計画的な実践を通して、知識を深めるとともに、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し、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力について学び、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を身につける。

II 授業の進め方（授業形態等）

2単位のうち1単位は、選択種目とし、3種目の中から1種目を選択して履修する。  
 もう1単位は2クラスを2展開に分け、各種目を実施する。男女共習を原則として実施する。

III 教科書・副教材

教科書：保体702新高等保健体育（大修館書店）  
 副教材：ステップアップ高校スポーツ（大修館書店）

IV 学習計画

学期	月	学習内容			授業時数	備考
		Aグループ	Bグループ	選択種目		
一 学 期	4				8	
	5	体づくり運動 P.12-27 陸上競技(短距離走・リレー・走幅跳) P.58-87 新体力テスト P.362-365			8	
	6				8	
	7	水 泳 P84-101 泳法の習得（平泳ぎ・バタフライ）、着衣泳、20分間泳 等			4	
二 学 期	9	水 泳 泳法の習得（平泳ぎ・バタフライ）、着衣泳、20分間泳 等			7	
	10	バレーボール P.184-203	インディアカ	3種目から1種目を選択して履修 ・バドミントン ・卓球 ・スポレック	9	
	11	インディアカ	バレーボール P.184-203		9	
	12				5	
三 学 期	1	陸上競技（長距離走）P.58-87		3種目から1種目を選択して履修 ・バドミントン ・卓球 ・スポレック	8	
	2	体育理論 新高等保健体育 P166-190			8	
	3				4	
					計78 (2単位)	
評 価	各種目とも、出席状況・授業への取り組み・実技テスト・定期考査・振り返りシート等を対象に観点別評価を行い、それぞれの種目の評価を合算して体育の評価とする。					

教科名 保健体育 科  
 科目名 保 健  
 対 象 5 学年全員

I 学習到達目標

- (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。  
 (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。  
 (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。

II 授業の進め方（授業形態等）

健康・安全に関する基礎的・体系的な知識を習得するとともに、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・能力を育成する。

III 教科書・副教材

教科書：保体702新高等保健体育（大修館書店）  
 副教材：図説 新高等保健（大修館書店）

IV 学習計画

期	月	学 習 内 容			授業時数	備考
		考查	「教科書」の学習内容	副教材・その他の学習内容		
一 学 期	4	1 学期末 考查	第2章 運動・スポーツの学び方（体育編） ①スポーツにおける技術と戦術・戦略 ②スポーツにおける技能と体力 ③技能の状態津過程と練習の考え方 ④効果的な動きのメカニズム ⑤体力トレーニング ⑥運動やスポーツでの危険予知と安全確保	図説 P94-97 P98-99 P100-113	3	
	5				4	
	6				4	
	7				3	
二 学 期	9	2 学期末 考查	第3章 生涯を通じる健康 ③結婚生活と健康 ④妊娠・出産と健康 ⑤家族計画 ⑥加齢と健康 ⑦高齢社会に対応した取り組み ⑧働くことと健康 ⑨労働災害の防止 ⑩働く人の健康づくり	図説 P114-119 P120-123 P124-125  P134-139 P140-141 P142-145	3	
	10				5	
	11				4	
	12				3	
三 学 期	1	学年末 考查	第4章 健康を支える環境づくり ①大気汚染と健康 ②水質汚濁・土壌汚染と健康 ③健康被害を防ぐための環境対策 ④環境衛生に関わる活動 ⑤食品の安全性と健康 ⑥食品の安全性を確保する取り組み ⑦保健制度とその活用 ⑧医療制度とその活用 ⑨医薬品の制度とその活用 ⑩さまざまな保健活動や対策 ⑪誰もが健康に過ごせる社会に向けた環境づくり	図説 P146-149 P150-155	3	
	2				4	
	3				3	
					計 39 (1単位)	
評 価	各学期末考查、授業内の観察、提出物等を総合的に判断し評価する。					

教科名 保健体育科  
 科目名 **体育**  
 対象 6学年全員  
 I 学習到達目標

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、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を身に着ける。

(1) 運動の楽しさや喜びを深く味わい、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。

(2) 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。

(3) 運動における競争や協働の経験を通して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

II 授業の進め方（授業形態等）

全3単位のうち2単位は、それぞれ3種目の中から1種目を選択し年間を通じて履修する。  
 残り1単位は2クラス2展開で各種目を履修する。

III 教科書・副教材

教科書：保体301現代高等保健体育（大修館書店）  
 副教材：ステップアップ高校スポーツ（大修館書店）

IV 学習計画

学期	月	学 習 内 容			授業時数	備考
		選択種目 1	選択種目 2	2クラス2展開		
一 学 期	4	体づくり運動（演舞・カドリール）			9	
	5	陸上競技(短距離走・リレー)P54-83 体育理論 現代高等保健体育 P136-157 新体力テスト P378-381			12	
	6				12	
	7	水 泳 P84-101 基本的な泳法の習得 (ターン・スタート・複数の泳法を組み合わせる) アクアゲーム、20分間泳、水上安全法 等		バレーボール (インディアカ)	9	
二 学 期	9	水 泳			11	
	10				12	
	11	3種目から1種目を選択 ・バドミントン ・卓球	3種目から1種目を選択 ・バスケットボール ・卓球	バレーボール (インディアカ)	13	
	12	・バウンドテニス (年間を通じて選択した種目を行う。)	・アルティメット (年間を通じて選択した種目を行う。)		9	
三 学 期	1				12	
	2				14	
	3				4	
					計117 (3単位)	
評 価	各種目とも、出席状況・授業態度・実技点・学習カード点をもとに10段階の評価を行い、各種目の評価を合算して体育の評価とする。					