

	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について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。	・運動やスポーツの効果的な学習の仕方	・運動やスポーツの上達過程にはいくつかの段階があり、その学習の段階に応じた練習方法や運動観察の方法、課題の設定方法などがあること、またこれらの獲得には、一定の期間がかかることを理解することができる。 ・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、より良い解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができる。 ・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むことができる。	○	○	○	2
	E 球技 ・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができるようにする。 ・攻防などの自己やチームの課題を発見し、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ることができるようにする。 ・球技の学習に自主的に取り組み、作戦などについての話合いに貢献することや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする。	・E ネット型 バレーボール	・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。 ・攻防などの自己やチームの課題を発見し、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ることができる。 ・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事、作戦などについての話合いに貢献しようとする事、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事、互いに助け合い教え合おうとする事などや、健康・安全を確保することができる。	○	○	○	9
	H 体育理論 ・スポーツから得られる恩恵とスポーツについての課題の双方から、多角的に思考し判断し表現する学習を通して、個人がスポーツ文化を創造する主体となっていることに気付くことができるようにする。	・運動やスポーツの効果的な学習の仕方	・運動やスポーツの上達過程にはいくつかの段階があり、その学習の段階に応じた練習方法や運動観察の方法、課題の設定方法などがあること、またこれらの獲得には、一定の期間がかかることを理解することができる。 ・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、より良い解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができる。 ・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むことができる。	○	○	○	2
3 学 期	C 陸上競技 ・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。 ・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ることができるようにする。 ・陸上競技の学習に自主的に取り組み、ルールやマナーを大切にすることや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする。	・オリエンテーション ・12分走 ・3000m走 ・1500m走	・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができる。 ・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ることができる ・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事などや、健康・安全を確保することができる。	○	○	○	6
							合計
							35

評価の方法：

【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】	【主体的に学習に取り組む態度】
・実技テスト ・計測等 ・振り返りシート（提出物） 等	・実技テスト ・振り返りシート（提出物） ・自己評価、相互評価 ・健康、安全に対する姿勢等	・出席状況 ・取り組みの姿勢 ・健康、安全に対する姿勢等 ・振り返りシート 記録カード（提出物） 等

教科	科目	使用教科書・副教材	単位数	対象学年・組
保健体育	体育	『新・高等保健体育』（大修館書店）	1 単位	第 1 学年 A～H 組男子

科目の目標：

【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】
各種の運動の特性に応じた技能等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。	運動や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、他者に伝える力を養う。	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と体力の向上を目指し、明るく豊かで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	A 体づくり運動 ・体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解できるようにする。 ・健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。	・体ほぐしの運動 ・実生活に生かす運動	・体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と主体的に関わり合うことができる。 ・実生活に生かす運動の計画では、自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための継続的な運動の計画を立て取り組むことができる。	○	○	○	2
	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について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。	・運動やスポーツの効果的な学習の仕方	・運動やスポーツの上達過程にはいくつかの段階があり、その学習の段階に応じた練習方法や運動観察の方法、課題の設定方法などがあること、またこれらの獲得には、一定の期間がかかることを理解することができる。 ・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、より良い解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができる。 ・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むことができる	○	○	○	2
	F 武道（柔道） ・技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開することができるようにする。 ・攻防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ることができるようにする。 ・武道の学習に自主的に取り組み、相手を尊重し、武道の伝統的な行動の仕方を大切にすることや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など意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする。	・オリエンテーション（精力善用、自他共栄の精神） ・基本動作の確認（礼法、姿勢と組みかた、くずし、体さばき、進退動作） ・受け身の練習（後ろ受け身横受け身、前受け身、技に応じた受け身）	・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。 ・相手の動きの変化に応じた基本動作、既習技、新たな基本となる技及び連絡技の技能の上達を踏まえて、投げ技や固め技、また投げ技から固め技への連絡を用いた自由練習や簡易な試合で攻防を展開することができる。 ・攻防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ることができる。 ・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し、自己の責任を果たそうとし、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などや、健康・安全を確保することができる。	○	○	○	9
2 学 期	A 体づくり運動 ・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ることができるようにする。 ・体づくり運動の学習に自主的に取り組み、互いに助け合い教え合うことや一人一人の違いに応じた動きなどを大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする。	・体ほぐしの運動 ・実生活に生かす運動	・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ることができる。 ・体づ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し、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとし、合意形成に貢献しようとし、ことなどや、健康・安全を確保することができる。	○	○	○	2

	E 球技（アルティメット） ・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい，体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに，作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができるようにする。 ・攻防などの自己やチームの課題を発見し，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ることができるようにする。 ・球技の学習に自主的に取り組み，作戦などについての話合いに貢献することや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち，健康や安全を確保することができるようにする。	・オリエンテーション（種目の特性、安全面の留意等） ・技能チェック ・バックハンド、サイドアーム、インサイドアップスロー、キャッチ ・練習試合	・安定したディスク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。 ・攻防などの自己やチームの課題を発見し，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ることができる。 ・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事，作戦などについての話合いに貢献しようとする事，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事，互いに助け合い教え合おうとすることなどや，健康・安全を確保することができる。	○	○	○	12
3 学 期	E 球技（バスケットボール） ・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい，体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに，作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができるようにする。 ・攻防などの自己やチームの課題を発見し，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ることができるようにする。 ・球技の学習に自主的に取り組み，作戦などについての話合いに貢献することや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち，健康や安全を確保することができるようにする。	・オリエンテーション ・ボールハンドリング、パス&キャッチ、ドリブル、シュート ・2on1、3on2、2on2、3on3 等オフェンス練習、ディフェンス練習 ・リーグ戦	・安定したディスク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。 ・攻防などの自己やチームの課題を発見し，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ることができる。 ・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事，作戦などについての話合いに貢献しようとする事，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事，互いに助け合い教え合おうとすることなどや，健康・安全を確保することができる。	○	○	○	8
							合計 3 5

評価の方法：

【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】	【主体的に学習に取り組む態度】
・実技テスト ・計測等	・実技テスト ・グループノート ・自己評価、相互評価 ・健康、安全に対する姿勢等	・出席状況 ・取り組みの姿勢 ・健康、安全に対する姿勢等

教科	科目	使用教科書・副教材	単位数	対象学年・組
保健体育	体育	『新・高等保健体育』（大修館書店）	1 単位	第 1 学年 A ～ H 組 女子

科目の目標：

【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】
各種の運動の特性に応じた技能等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。	運動や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、他者に伝える力を養う。	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と体力の向上を目指し、明るく豊かで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	A 体づくり運動 ・体を動かす楽しさや喜びを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立てて取り組むことができるようにする。 ・体づくり運動の学習に自主的に取り組み、互いに助け合い教え合うことや一人一人の違いに応じた動きなどを大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする。	・体ほぐしの運動 ・実生活に生かす運動	・体ほぐしの運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができる。 ・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ることができる。 ・体づ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し、話し合いに貢献しようとし、健康・安全を確保することができる。	○	○	○	4
	C 陸上競技 ・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。 ・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ることができるようにする。	・基本ドリル ・技術走（中間走） ・5 0 m 走・5 0 m 加速走 ・走り幅跳 ・記録測定	・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、各種の目特有の技能を身に付けることができる。 ・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ることができる。 ・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すること、自己の責任を果たそうとし、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、健康・安全を確保することができる。	○	○	○	6
	D 水泳 ・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。	・クロール・平泳ぎの練習 ・平泳ぎ→クロール5 0 m の測定	・クロール・平泳ぎについて、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐことができる。 ・泳法などの自己の課題を発見し、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ることができる。 ・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とし、自己の責任を果たそうとし、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどや、水泳の自己防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保することができる。	○	○	○	3
2 学 期	D 水泳 ・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。	・背泳ぎの練習 ・平泳ぎ→クロール5 0 m の測定	・クロール・平泳ぎ・背泳ぎについて、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐことができる。 ・泳法などの自己の課題を発見し、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ることができる。 ・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とし、自己の責任を果たそうとし、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどや、水泳の自己防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保することができる。	○	○	○	3

	E 球技（バスケットボール） ・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携し、ゲームを展開することができるようにする。	・パス＆キャッチの練習 ・ドリブルの練習 ・シュート練習 ・ゲーム	・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携し、ゲームを展開することができる。 ・攻防などの自己やチームの課題を発見し、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ることができる。 ・バスケットボール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、作戦などについての話し合いに貢献しようとする、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、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができる。	○	○	○	8
	G ダンス ・感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする他の足さや喜びを味わい、踊りの特徴を表現の仕方や運動観察の方法などを理解するとともに、イメージを深めた表現茶や踊りを通した交流や発表をすることができるようにする。 ・表現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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。	・リズム運動	・リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊ることができる。 ・表現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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 ・ダンスに自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、作品や発表などの話し合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保することができる。	○	○	○	3
3 学 期	G ダンス ・感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする他の足さや喜びを味わい、踊りの特徴を表現の仕方や運動観察の方法などを理解するとともに、イメージを深めた表現茶や踊りを通した交流や発表をすることができるようにする。 ・表現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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。	・各グループでテーマや音楽を決めて作品を創作し、発表・鑑賞を実施	・感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする他の足さや喜びを味わい、ダンスの名称や用語、踊りの特徴を表現の仕方や運動観察の方法などを理解するとともに、イメージを深めた表現茶や踊りを通した交流や発表をすることができる。 ・表現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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 ・ダンスに自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、作品や発表などの話し合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保することができる。	○	○	○	4
	H 体育理論 ・スポーツから得られる恩恵とスポーツについての課題の双方から、多角的に思考し判断し表現する学習を通して、個人がスポーツ文化を創造する主体となっていることに気付くことができるようにする。	・運動やスポーツの効果的な学習の仕方	・運動やスポーツの上達過程にはいくつかの段階があり、その学習の段階に応じた練習方法や運動観察の方法、課題の設定方法などがあること、またこれらの獲得には、一定の期間がかかることを理解することができる。 ・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、より良い解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができる。 ・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むことができる。	○	○	○	4
							合計 35

評価の方法：

【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】	【主体的に学習に取り組む態度】
実技テスト 計測 発表 等	グループノート 自己評価、相互評価等	出席状況 取り組み状況 グループノート等

教科	科目	使用教科書・副教材	単位数	対象学年・組
保健体育	体育	『新・高等保健体育』（大修館書店）	1 単位	第 1 学年 A～H 組 女子

科目の目標：

【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】
各種の運動の特性に応じた技能等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。	運動や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、他者に伝える力を養う。	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と体力の向上を目指し、明るく豊かで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	A 体づくり運動 ・体を動かす楽しさや喜びを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立てて取り組むことができるようにする。 ・体づくり運動の学習に自主的に取り組み、互いに助け合い教え合うことや一人一人の違いに応じた動きなどを大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする。	・オリエンテーション ・ストレッチを含めた仲間との交流、運動	・体ほぐしの運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを 味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の肘増進や体力の康応を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができる。 ・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ることができる。 ・体づ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し、話し合いに貢献しようとし、健康・安全を確保することができる。	○	○	○	3
	E 球技（バレーボール） ・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができるようにする。 ・攻防などの自己やチーム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ることができるようにする。 ・バレーボールに自主的に取り組み、作戦などについての話合いに貢献することや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする。	・オリエンテーション ・オーバーハンドパス、アンダーハンドパス ・サーブ、スパイク ・リーグ戦（各グループで作戦を立てたゲームを行いながら、学習の成果を確認する。）	・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。 ・攻防などの自己やチームの課題を発見し、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ることができる。 ・バレーボール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し、作戦などについての話合いに貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとし、互いに助け合い教え合おうとし、健康・安全を確保することができる。	○	○	○	10
2 学 期	A 体づくり運動 ・体を動かす楽しさや喜びを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立てて取り組むことができるようにする。 ・体づくり運動の学習に自主的に取り組み、互いに助け合い教え合うことや一人一人の違いに応じた動きなどを大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする。	・ストレッチを含めた仲間との交流、運動	・自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための継続的な運動の計画を立て取り組むことができる。 ・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ることができる。 ・体づ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し、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとし、合意形成に貢献しようとし、健康・安全を確保すること。	○	○	○	2
	B 器械運動（マット運動） ・技ができる楽しさや喜びを味わい、運動観察の方法や体力の高め方などを理解するとともに、自己に適した技で演技することができるようにする。 ・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ることができるようにする。 ・器械運動の学習に自主的に取り組み、よい演技を讃たたえることや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする。	・接転技の練習 ・ほん転技の練習 ・平均立ち技の練習 ・連続技	・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。 ・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ることができる。 ・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し、互いに助け合い教え合おうとし、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、健康・安全を確保することができる。	○	○	○	12

3 学 期	C 陸上競技（持久走） ・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。 ・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ることができるようにする。 ・陸上競技の学習に自主的に取り組み、ルールやマナーを大切にすることや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする。	・オリエンテーション ・2000m 走 ・1000m 走	・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができる。 ・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ることができる ・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などや、健康・安全を確保することができる。	○	○	○	6
	H 体育理論 ・スポーツから得られる恩恵とスポーツについての課題の双方から、多角的に思考し判断し表現する学習を通して、個人がスポーツ文化を創造する主体となっていることに気付くことができるようにする。	・運動やスポーツの技術の上達過程	・運動やスポーツの上達過程にはいくつかの段階があり、その学習の段階に応じた練習方法や運動観察の方法、課題の設定方法などがあること、またこれらの獲得には、一定の期間がかかることを理解することができる。 ・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、より良い解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができる。 ・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むことができる。	○	○	○	2
							合計
							35

評価の方法：

【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】	【主体的に学習に取り組む態度】
実技テスト（測定） ゲーム（試合） グループノート（提出物） 自己（相互）評価 等	実技テスト（測定） ゲーム（試合） グループノート（提出物） 自己（相互）評価 等	実技テスト（測定） ゲーム（試合） グループノート（提出物） 出席状況 等

教科	科目	使用教科書・副教材	単位数	対象学年・組
保健体育	保健	『新高等保健体育』（大修館書店）	1 単位	第 1 学年 A～H 組

科目の目標：

【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、明るく豊かで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】 ○健康の成り立ちと疾病の発生要因 ・国民の健康課題や健康の考え方は、国民の健康水準の向上や疾病構造の変化に伴って変わってきていること。また、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できるようにする。 ・健康の保持増進には、ヘルスプロモーションの考え方を踏まえた個人の適切な意思決定や行動選択及び環境づくりが関わることを理解できるようにする。	・オリエンテーション ・日本における健康課題の変化 ・健康のとらえ方となりたち ・ヘルスプロモーションと健康にかかわる環境づくり ・健康に関する意思決定、行動選択	・国民の健康課題について、我が国の死亡率、受療率、平均寿命、健康寿命など各種の指標や疾病構造の変化を通して理解できるようにする。その際、がん、生活習慣病、感染症、精神疾患及び少子高齢社会における健康課題等があることについて触れるようにする。また、健康水準、及び疾病構造の変化には、科学技術の発達、及び生活様式や労働形態を含む社会の状況が関わっていることについて理解できる。 ・健康水準の向上、疾病構造の変化に伴い、個人や集団の健康についての考え方も変化してきていることについて理解できる。このことを、疾病や症状の有無を重視する健康の考え方や、生活の質や生きがいを重視する健康の考え方などを例として理解できる。それらを踏まえて免疫、遺伝、生活行動などの主体要因と、自然、経済、文化、保健・医療サービスなどの環境要因が互いに影響し合いながら健康の成立に関わっていることについて理解できる。 ・健康を保持増進するための環境には、自然環境、及び政策や制度、地域活動などの様々な社会環境があることを理解できる。	○	○	○	6
	【現代社会と健康】 ○生活習慣病などの予防と回復 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できるようにする。	・生活習慣病の予防と回復 ・食事と健康 ・運動と健康 ・がんの予防と回復 ・休養、睡眠と健康	・がん、脳血管疾患、虚血性心疾患、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などを適宜取り上げ、これらの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、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できる。 ・がんについては、肺がん、大腸がん、胃がんなど様々な種類があり、生活習慣のみならず細菌やウイルスの感染などの原因もあることについて理解できるようにする。がんの回復においては、手術療法、化学療法（抗がん剤など）、放射線療法などの治療法があること、患者や周囲の人々の生活の質を保つことや緩和ケアが重要であることについて理解できる。 ・生活習慣病などの予防と回復には、個人の取組とともに、健康診断やがん検診の普及、正しい情報の発信など社会的な対策が必要であることを理解できる。	○	○	○	6
	期末考査			○	○	○	1
2 学 期	【現代社会と健康】 ○喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 喫煙と飲酒は、生活習慣病などの要因になること。また、薬物乱用は、心身の健康や社会に深刻な影響を与えることから行ってはならないこと。それらの対策には、個人や社会環境への対策が必要であることを理解できるようにする。 ○精神疾患の予防と回復 精神疾患の予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践するとともに、心身の不調に気付くことが重要であること。また、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できるようにする。	・喫煙と健康 ・飲酒と健康 ・薬物乱用と健康 ・精神疾患の特徴 ・精神疾患への対応	・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できる。 ・喫煙や飲酒による健康課題を防止するには、正しい知識の普及、健全な価値観の育成などの個人への働きかけ、及び法的な整備も含めた社会環境への適切な対策が必要であることを理解できる。 ・コカイン、MDMA などの麻薬、覚醒剤、大麻、など、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、決して行ってはならないことを理解できる。 ・薬物乱用を防止するには、正しい知識の普及、健全な価値観や規範意識の育成などの個人への働きかけ、及び法的な規制や行政的な対応など社会環境への対策が必要であることを理解できる。 ・精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物学的、または社会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できる。 ・うつ病、統合失調症、不安症、摂食障害などを適宜取り上げ、誰もが罹患しうること、若年で発症する疾患が多いこと、適切な対処により回復し生活の質の向上が可能であることなどを理解できる。 ・精神疾患の予防と回復には、身体 の健康と同じく、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた生活を実践すること、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体ほぐしの運動などの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できる。 ・心身の不調時には、不安、抑うつ、焦燥、不眠などの精神活動の変化が、通常時より強く、持続的に生じること、心身の不調の早期発見と治療や支援の早期の開始によって回復可能性が高まることを理解できる。 ・人々が精神疾患について正しく理解するとともに、専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えることが重要であること、偏見や差別の対象ではないことなどを理解できる。	○	○	○	8

	【安全な社会生活】 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。 また、交通事故を防止するには、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、交通環境の整備が関わること。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できるようにする。	・事故の現状と発生要因 ・交通事故防止の取り組み ・安全な社会の形成	・事故は、地域、職場、家庭、学校など様々な場面において発生していること、事故の発生には、周りの状況の把握及び判断、行動や心理などの人的要因、気象条件、施設・設備、車両、法令、制度、情報体制などの環境要因などが関連していることを理解できる。 ・事故を防止したり事故の発生に伴う傷害等を軽減したりすることを目指す安全な社会の形成には、交通安全、防災、防犯などを取り上げて、法的な整備などの環境の整備、環境や状況に応じた適切な行動などの個人の取組、及び地域の連携などが必要であることを理解できる。 ・交通事故を防止するには、自他の生命を尊重するとともに、自分自身の心身の状態や周りの環境、車両の特性などを把握すること、及び個人の適切な行動、交通環境の整備が必要であることを理解できる。 ・交通事故には補償をはじめとする法的責任などが生じることを理解できる。	○	○	○	5
	期末考査			○	○	○	1
3 学 期	【応急手当】 ・適切な応急手当は、傷害や疾病の悪化を軽減できること。応急手当には、正しい手順や方法があること。また、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できるようにする。 ・心肺蘇生法などの応急手当を適切に行うことが身につくようにする。	・応急手当の意義と手順 ・応急手当の方法	・社会の救急体制の整備を進めること、救急体制を適切に利用することが必要であることを理解できるようにする。 ・日常生活で起こる傷害や、熱中症などの疾病の際には、それに応じた体位の確保・止血・固定などの基本的な応急手当の方法や手順があることを、実習を通して理解し、応急手当ができるようにする。 ・心肺停止状態においては、急速に回復の可能性が失われつつあり、速やかな気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫、AED（自動体外式除細動器）の使用などが必要であること、及び方法や手順について、実習を通して理解し、AED などを用いて心肺蘇生法ができるようにする。	○	○	○	2
	【課題別研究発表】 既習の単元や身近な健康問題より、具体的なテーマを取り上げ、研究し、理解を深めるとともに、工夫をした発表方法で分かりやすく説明ができるようにする。	・課題別研究発表	・興味、関心のある単元を取り上げ、授業でやった内容をさらに深く掘り下げ、知識を深めるとともに、工夫を凝らした発表方法で、分かりやすくプレゼンをする事ができる。	○	○	○	6
							合計
							3 5

評価の方法：

【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】	【主体的に学習に取り組む態度】
・定期考査、発問評価 ・授業における取組態度 ・プリント、課題提出 等	・定期考査、発問評価 ・授業における取組態度 ・プリント、課題提出 等	・出席状況 ・定期考査、発問評価 ・授業における取組態度 ・プリント、課題提出 ・発表授業ノート（提出物） 等

教科	科目	使用教科書・副教材	単位数	対象学年・組
保健体育	体育	『新・高等保健体育』（大修館書店）	1 単位	第 2 学年 A～H 組 男子

科目の目標：

【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】
各種の運動の特性に応じた技能等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。	運動や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、他者に伝える力を養う。	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と体力の向上を目指し、明るく豊かで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	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について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。	・運動やスポーツの効果的な学習の仕方	・運動やスポーツの上達過程にはいくつかの段階があり、その学習の段階に応じた練習方法や運動観察の方法、課題の設定方法などがあること、またこれらの獲得には、一定の期間がかかることを理解することができる。 ・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、より良い解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができる。 ・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むことができる	○	○	○	4
	E 球技（バレーボール） ・多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方などを理解するとともに、仲間と連携しゲームを展開すること、生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題に取り組み、考えたことを他者に伝えることができるようにする。 ・バレーボールに主体的に取り組むとともに、公正、協力、責任、参画、共生などの意欲を育み、健康・安全を確保することができるようにする。	・オリエンテーショングループ学習 ・オーバーハンドパス、アンダーハンドパス ・サーブ、スパイク ・ミニゲーム ・3段攻撃の練習 ・リーグ戦（各グループで作戦を立てたゲームを行いながら、学習の成果を確認する。）	・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。 ・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ることができるようにすることができる。 ・バレーボール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ということ、合意形成に貢献しようということ、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようということ、互いに助け合い高め合おうということなどや、健康・安全を確保することができる。	○	○	○	7
	D 水泳 ・多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方などを理解するとともに、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐこと、生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題に取り組み、考えたことを他者に伝えることができるようにする。 ・水泳に主体的に取り組むとともに、公正、協力、責任、参画、共生などの意欲を育み、健康・安全を確保することができるようにする。	・オリエンテーション ・クロール、平泳ぎの復習 ・背泳ぎ ・7 5 m（背泳ぎ、平泳ぎ、クロール）の練習、計測 ・2 5 m バタフライの練習	・記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐことができる。 ・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ることができる。 ・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いうこと、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうということ、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようということなどや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保することができる。	○	○	○	2
2 学 期	D 水泳 ・多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方などを理解するとともに、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐこと、生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題に取り組み、考えたことを他者に伝えることができるようにする。 ・水泳に主体的に取り組むとともに、公正、協力、責任、参画、共生などの意欲を育み、健康・安全を確保することができるようにする。	・背泳ぎ ・7 5 m（背泳ぎ、平泳ぎ、クロール）の練習、計測 ・2 5 m バタフライの計測	・記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐことができる。 ・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ることができる。 ・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いうこと、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうということ、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようということなどや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保することができる。	○	○	○	3

	E 球技（バスケットボール） ・多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方などを理解するとともに、仲間と連携しゲームを展開すること、生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題に取り組む、考えたことを他者に伝えることができるようにする。 ・バスケットボールに主体的に取り組むとともに、公正、協力、責任、参画、共生などの意欲を育み、健康・安全を確保することができるようにする。	・オリエンテーション グループ学習 ・パス、ドリブル、シュート ・オフェンス、ディフェンス ・グループの課題の把握 ・課題に応じた練習 ・リーグ戦（各グループで作戦を立てたゲームを行いながら、学習の成果を確認する）	・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。 ・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ることができるようにする、 ・バスケットボール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とする、合意形成に貢献しようとする、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、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができる。	○	○	○	11
3 学 期	C 陸上競技 ・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。 ・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ることができるようにする。 ・陸上競技の学習に自主的に取り組み、ルールやマナーを大切にすることや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする。	・オリエンテーション ・12分走 ・3000m走 ・1500m走	・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができる。 ・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ることができる ・陸上競技に自主的に取り組みとともに、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などや、健康・安全を確保することができる。	○	○	○	6
	A 体づくり運動 ・体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解できるようにする。 ・健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。 ・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ることができるようにする。 ・体づくり運動の学習に自主的に取り組み、互いに助け合い教え合うことや一人一人の違いに応じた動きなどを大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする	・実生活に生かす運動	・実生活に生かす運動の計画では、自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための継続的な運動の計画を立て取り組むことができる。 ・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ることができる。	○	○	○	2
							合計
							35

評価の方法：

【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】	【主体的に学習に取り組む態度】
実技テスト（測定） ゲーム（試合） グループノート（提出物） 自己（相互）評価等	実技テスト（測定） ゲーム（試合） グループノート（提出物） 自己（相互）評価等	実技テスト（測定） ゲーム（試合） グループノート（提出物） 出席状況等

教科	科目	使用教科書・副教材	単位数	対象学年・組
保健体育	体育	『新・高等保健体育』（大修館書店）	1 単位	第 2 学年 A～H 組 男子

科目の目標：

【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】
各種の運動の特性に応じた技能等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。	運動や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、他者に伝える力を養う。	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と体力の向上を目指し、明るく豊かで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	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について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。	・運動やスポーツの効果的な学習の仕方	・運動やスポーツの上達過程にはいくつかの段階があり、その学習の段階に応じた練習方法や運動観察の方法、課題の設定方法などがあること、またこれらの獲得には、一定の期間がかかることを理解することができる。 ・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、より良い解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができる。 ・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むことができる	○	○	○	2
	D 球技（ソフトボール） ・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができるようにする。 ・攻防などの自己やチームの課題を発見し、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ることができるようにする。	・オリエンテーション グループ学習 ・個人・集団技能の練習 ・簡易ゲーム ・チームプレーの練習 ・ゲーム（作戦を立てたゲーム）	・学び方・技能の実態・習得方法など、グループで計画できるようにする。 ・ソフトボールの特性を理解し安全面に対する注意事項を理解する。 ・グループ学習においては、教え合い、話し合いで自分の存在価値や学習への意欲、技能の向上を認め合う。 ・球技の学習に自主的に取り組み、作戦などについての話し合いに貢献することや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする。	○	○	○	11
2 学 期	A 体づくり運動 ・体を動かす楽しさや心地よさを味わい運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解できるようにする。 ・健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。	・体ほぐしの運動 ・実生活に生かす運動	・体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気づき、仲間と主体的に関わり合うことができる。 ・実生活に生かす運動の計画では、自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための継続的な運動の計画を立て取り組むことができる。	○	○	○	4
	D 球技（サッカー（テニス）） * 2 クラス 2 展開 ・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができるようにする。 ・攻防などの自己やチームの課題を発見し、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ることができるようにする。 ・球技の学習に自主的に取り組み、作戦などについての話し合いに貢献することや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする。	・オリエンテーション ・ドリブル・パス・トラップの練習 ・個人スキル・リフティング ・センターリングからの合わせ ・ゲーム	・基本技能を習得し、様々なストロークでラリーを行う。その際、遊ぶ中での楽しさを感じ基礎的な技能の必要性に気づく。副教材やビデオを用い、自分の動き・仲間の動きに対して教え合い、話し合いができるようにする。 ・試合を通して基本的な技能の重要性に気づく。 ・基本的な技能の習得を優先し、さまざまなパスや、それに応じたキャッチができるようにする。 ・これまで学習してきたゴール型の種目と関連させ、組織的な攻防を展開することができるようにする。	○	○	○	8

	A 体づくり運動 ・体づくり運動の学習に自主的に取り組み、互いに助け合い教え合うことや一人一人の違いに応じた動きなどを大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする。	・体ほぐしの運動 ・実生活に生かす運動	・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ることができる。 ・体づ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などや、健康・安全を確保することができる。	○	○	○	2
3 学 期	D 球技 (テニス (サッカー)) *2クラス2展開 ・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができるようにする。	・オリエンテーション グループ学習 ・各打法の練習 (フォア、バック、ボレー、サービス) ・ミニゲーム ・ダブルストーナメント	・基本技能を習得し、様々なストロークでラリーを行う。その際、遊ぶ中での楽しさを感じ基礎的な技能の必要性に気づく。副教材やビデオを用い、自分の動き・仲間の動きに対して教え合い、話し合いができるようにする。・試合を通して基本的な技能の重要性に気づく。 ・基本的な技能の習得を優先し、さまざまなパスや、それに応じたキャッチができるようにする。 ・これまで学習してきたゴール型の種目と関連させ、組織的な攻防を展開することができるようにする。	○	○	○	8
							合計
							35

評価の方法：

【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】	【主体的に学習に取り組む態度】
・実技テスト ・計測等	・実技テスト ・グループノート ・自己評価、相互評価 ・健康、安全に対する姿勢等	・出席状況 ・取り組みの姿勢 ・健康、安全に対する姿勢等

教科	科目	使用教科書・副教材	単位数	対象学年・組
保健体育	体育	『新・高等保健体育』（大修館書店）	1 単位	第 2 学年 A～H 組 女子

科目の目標：

【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】
各種の運動の特性に応じた技能等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。	運動や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、他者に伝える力を養う。	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と体力の向上を目指し、明るく豊かで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	A 体づくり運動 ・体を動かす楽しさや喜びを味わい、体づくり運動の行い方などを理解するとともに、実生活に役立てること、生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題に取り組み、考えたことを他者に伝えることができるようにする。 ・体づくり運動に主体的に取り組むとともに、協力、参画、共生などの意欲を育み、健康・安全を確保することができるようにする。	・オリエンテーション ・ストレッチを含めた仲間との交流、運動	・体ほぐしの運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の康応を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができる。 ・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ることができる。 ・体づ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、話し合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができる。	○	○	○	2
	E 球技（バレーボール） ・多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方などを理解するとともに、仲間と連携しゲームを展開すること、生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題に取り組み、考えたことを他者に伝えることができるようにする。 ・バレーボールに主体的に取り組むとともに、公正、協力、責任、参画、共生などの意欲を育み、健康・安全を確保することができるようにする。	・オリエンテーション グループ学習 ・オーバーハンドパス、アンダーハンドパス ・サーブ、スパイク ・ミニゲーム ・3 段攻撃の練習 ・リーグ戦（各グループで作戦を立てたゲームを行いながら、学習の成果を確認する。）	・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。 ・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ることができるようにすることができる。 ・バレーボール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とする、合意形成に貢献しようとする、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、互いに助け合い高め合おうとするなどや、健康・安全を確保することができる。	○	○	○	9
	D 水泳 ・多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方などを理解するとともに、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐこと、生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題に取り組み、考えたことを他者に伝えることができるようにする。 ・水泳に主体的に取り組むとともに、公正、協力、責任、参画、共生などの意欲を育み、健康・安全を確保することができるようにする。	・オリエンテーション ・クロール、平泳ぎの復習 ・背泳ぎ ・7 5 m（背泳ぎ、平泳ぎ、クロール）の練習、計測 ・2 5 m バタフライの練習	・記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐことができる。 ・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ることができる。 ・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する、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などや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保することができる。	○	○	○	2
2 学 期	D 水泳 ・多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方などを理解するとともに、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐこと、生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題に取り組み、考えたことを他者に伝えることができるようにする。 ・水泳に主体的に取り組むとともに、公正、協力、責任、参画、共生などの意欲を育み、健康・安全を確保することができるようにする。	・背泳ぎ ・7 5 m（背泳ぎ、平泳ぎ、クロール）の練習、計測 ・2 5 m バタフライの計測	・記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐことができる。 ・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ることができる。 ・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する、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などや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保することができる。	○	○	○	4

	E 球技（バスケットボール） - 多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方などを理解するとともに、仲間と連携しゲームを展開すること、生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題に取り組む、考えたことを他者に伝えることができるようにする。 - バスケットボールに主体的に取り組むとともに、公正、協力、責任、参画、共生などの意欲を育み、健康・安全を確保することができるようにする。	- オリエンテーショングループ学習 - パス、ドリブル、シュート - オフェンス、ディフェンス - グループの課題の把握 - 課題に応じた練習 - リーグ戦（各グループで作戦を立てたゲームを行いながら、学習の成果を確認する）	- 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。 - 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ることができるようにする、 - バスケットボール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とする、合意形成に貢献しようとする、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、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができる。	○	○	○	10
3 学 期	E 球技（バドミントン） - 多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方などを理解するとともに、仲間と連携しゲームを展開すること、生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題に取り組む、考えたことを他者に伝えることができるようにする。 - バドミントんに主体的に取り組むとともに、公正、協力、責任、参画、共生などの意欲を育み、健康・安全を確保することができるようにする。	- オリエンテーショングループ学習 - サーブ、ストロークの各技能の練習 - 試合の方法・ルールの確認 - ゲーム	- 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。 - 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ることができるようにすることができる。 - バドミントん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とする、合意形成に貢献しようとする、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、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができる。	○	○	○	6
	H 体育理論 スポーツから得られる恩恵とスポーツについての課題の双方から、多角的に思考し判断し表現する学習を通して、個人がスポーツ文化を創造する主体となっていることに気付くことができるようにする。	運動やスポーツの技術の上達過程	- 運動やスポーツの上達過程にはいくつかの段階があり、その学習の段階に応じた練習方法や運動観察の方法、課題の設定方法などがあること、またこれらの獲得には、一定の期間がかかることを理解することができる。 - 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、より良い解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができる。 - 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むことができる。	○	○	○	2
							合計
							35

評価の方法：

【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】	【主体的に学習に取り組む態度】
実技テスト（測定） ゲーム（試合） グループノート（提出物） 自己（相互）評価 等	実技テスト（測定） ゲーム（試合） グループノート（提出物） 自己（相互）評価 等	実技テスト（測定） ゲーム（試合） グループノート（提出物） 出席状況 等

教科	科目	使用教科書・副教材	単位数	対象学年・組
保健体育	体育	『新・高等保健体育』（大修館書店）	1 単位	第 2 学年 A～H 組 女子

科目の目標：

【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】
各種の運動の特性に応じた技能等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。	運動や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、他者に伝える力を養う。	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と体力の向上を目指し、明るく豊かで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	A 体づくり運動 ・体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の行い方などを理解するとともに、実生活に役立てること、生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題に取り組み、考えたことを他者に伝えることができるようにする。 ・体づくり運動に主体的に取り組むとともに、協力、参画、共生などの意欲を育み、健康・安全を確保することができるようにする。	・オリエンテーション ・ストレッチを含めた仲間との交流、運動	・体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解するとともに、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てることができる。 ・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ることができる。 ・体づ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し、合意形成に貢献しようとし、健康・安全を確保することができる。	○	○	○	2
	E 球技（ソフトボール） ・多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方などを理解するとともに、仲間と連携しゲームを展開すること、生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題に取り組み、考えたことを他者に伝えることができるようにする。 ・ソフトボールに主体的に取り組むとともに、公正、協力、責任、参画、共生などの意欲を育み、健康・安全を確保することができるようにする。	・オリエンテーション ・スローイングの方法 ・バッティング、ピッチング ・簡易ゲーム ・個人技能の練習 ・ゲーム ・対戦チームに合わせた練習とゲーム	・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。 ・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ることができる。 ・ソフトボール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とし、合意形成に貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとし、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができる。	○	○	○	8
	A 体づくり運動 ・体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の行い方などを理解するとともに、実生活に役立てること、生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題に取り組み、考えたことを他者に伝えることができるようにする。 ・体づくり運動に主体的に取り組むとともに、協力、参画、共生などの意欲を育み、健康・安全を確保することができるようにする。	・体力を高める運動	・体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解するとともに、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てることができる。 ・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ることができる。 ・体づ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し、合意形成に貢献しようとし、健康・安全を確保することができる。	○	○	○	3
2 学 期	E 球技（テニス） ・多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方などを理解するとともに、仲間と連携しゲームを展開すること、生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題に取り組み、考えたことを他者に伝えることができるようにする。 ・テニスに主体的に取り組むとともに、公正、協力、責任、参画、共生などの意欲を育み、健康・安全を確保することができるようにする。	・オリエンテーション ・基礎的ストロークの確認 ・各打法の練習（フォアハンドストローク、バックハンドストローク、ボレー） ・サーブ ・ラリー練習 ・簡易ゲーム	・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。 ・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ることができる。 ・テニス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とし、合意形成に貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとし、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができる。	○	○	○	11

	H 体育理論 ・スポーツから得られる恩恵とスポーツについての課題の双方から、多角的に思考し判断し表現する学習を通して、個人がスポーツ文化を創造する主体となっていることに気付くことができる。	・運動やスポーツの技能と体力の関係	・運動やスポーツの技能の上達過程にはいくつかの段階があり、その学習の段階に応じた練習方法や運動観察の方法、課題の設定方法などがあること。また、これらの獲得には、一定の期間がかかることを理解できる。 ・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、他者に伝えることができる。 ・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むことができる。	○	○	○	3
3 学 期	C 陸上競技（持久走） ・多様な楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。 ・生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題に取り組み、考えたことを他者に伝えることができるようにする。 ・陸上競技に主体的に取り組むとともに、公正、責任、共生などの意欲を育み、健康・安全を確保することができるようにする。	・基本ドリル（正しく歩く・速く歩く・呼吸法） ・各自の体力や体調を把握し、タイムトライアルを実施(1000m 走、10 分間走、5～6 回程度) ・学習のまとめ（総合評価）	・記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、ペースの変化に対応して走ることができる。 ・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ることができる。 ・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する事、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事などや、健康・安全を確保することができる。	○	○	○	6
	H 体育理論 ・スポーツから得られる恩恵とスポーツについての課題の双方から、多角的に思考し判断し表現する学習を通して、個人がスポーツ文化を創造する主体となっていることに気付くことができる。	・運動やスポーツの活動時間の健康・安全の確保の仕方 ・運動やスポーツの技能と体力は、相互に関連していること。また、期待する成果に応じた技能や体力の高め方があること。さらに、過度な負荷や長期的な酷使は、けがや疾病の原因となる可能性があることを理解することができる。	・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、他者に伝えることができる。 ・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むことができる。	○	○	○	2
							合計
							35

評価の方法：

【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】	【主体的に学習に取り組む態度】
実技テスト（測定） ゲーム（試合） 振り返りシート（提出物） 自己（相互）評価 等	実技テスト（測定） ゲーム（試合） 振り返りシート（提出物） 自己（相互）評価 等	実技テスト（測定） ゲーム（試合） 振り返りシート 記録カード（提出物） 出席状況 等

教科	科目	使用教科書・副教材	単位数	対象学年・組
保健体育	保健	『新高等保健体育』（大修館書店）	1 単位	第 2 学年 A～H 組

科目の目標：

【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、明るく豊かで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	【生涯を通じる健康】 思 春 期 と 健 康 ・思春期における心身の発達や性的成熟に伴う身体面、心理面、行動面などの変化に関わり、健康課題が生じることがあることを理解できるようにする。その際、これらの変化に対応して、自分の行動への責任感や異性を理解したり尊重したりする態度が必要であること、及び性に関する情報等への適切な対処が必要であることを理解できるようにする。 結 婚 生 活 と 健 康 ・結婚生活について、心身の発達や健康の保持増進の観点から理解できるようにする。その際、受精、妊娠、出産とそれに伴う健康課題について理解できるようにするとともに、健康課題には年齢や生活習慣などが関わることにについて理解できるようにする。また、家族計画の意義や人工妊娠中絶の心身への影響などについても理解できるようにする。また、結婚生活を健康に過ごすには、自他の健康に対する責任感、良好な人間関係や家族や周りの人からの支援、及び母子の健康診査の利用や保健相談などの様々な保健・医療サービスの活用が必要であることを理解できるようにする。 加 齢 と 健 康 ・中高年期を健やかに過ごすためには、若いときから、健康診断の定期的な受診などの自己管理を行うこと、生きがいをもつこと、運動やスポーツに取り組むこと、家族や友人などとの良好な関係を保つこと、地域における交流をもつことなどが関係することを理解できるようにする。また、高齢期には、加齢に伴い、心身の機能や形態が変化すること、その変化には個人差があること、疾病や事故のリスクが高まること、健康の回復が長期化する傾向にあることについて理解できるようにする。さらに、高齢社会では、認知症を含む疾病等への対処、事故の防止、生活の質の保持、介護などの必要性が高まることなどから、保健・医療・福祉の連携と総合的な対策が必要であることを理解できるようにする。その際、心身の機能障害及び社会復帰を図るためのリハビリテーションについても理解できるようにする。	・オリエンテーション ・思春期と健康 ・性への関心、欲求と性行動 ・妊娠、出産と健康 ・避妊法と人工妊娠中絶 ・結婚生活と健康 ・中高年期と健康 ・医薬品とその活用 ・医療サービスとその活用	・思春期と健康について、習得した知識を基に、心身の発達や性的成熟に伴う健康課題を解決するために、性に関わる情報を適切に整理することができる。 ・思春期における体の変化について、また心の発達に関わる健康課題が理解できる。 ・性意識の男女差を理解できる。性情報が性行動の選択に影響を及ぼすことが理解できる。 ・妊娠、出産の過程における健康課題について、妊娠、出産期に活用できる母子保健サービスについて理解できる。 ・家族計画の意義と適切な避妊法について、また人工妊娠中絶が女性の心身に及ぼす影響について理解できる。 ・結婚生活と健康について、習得した知識を基に、結婚生活に伴う健康課題の解決や生活の質の向上に向けて、保健・医療サービスの活用方法を整理することができる。 ・心身の発達と結婚生活の関係について、また結婚生活を健康的に送るために必要な考え方や行動を理解できる。 ・年をとることにともなう心身の変化にはどのようなものがあるか、中高年期を健やかに過ごすための社会的な取り組みについて理解できる。 ・医薬品の正しい使用法について、また医薬品の安全性を守る取り組みについて理解できる。 ・さまざまな医療機関の役割について、また医療サービスを受けるときの留意点について理解できる。	○	○	○	12
	期末考査			○	○	○	1
2 学 期	【生涯を通じる健康】 我が国や世界では、健康を支えるために、健康課題に対応して各種の保健活動や社会的対策が行われていることについて理解できるようにする。その際、日本赤十字社などの民間の機関や、特定非営利活動法人（NPO）・非政府組織（NGO）の諸活動、世界保健機関などの国際機関等の活動について、ヘルスプロモーションの考え方に基づくものも含めて触れるようにする。また、このような活動や対策を充実させるためには、一人一人がそれらを理解し支えること	・保健サービスとその活用 ・さまざまな保健活動や対策	・健康を保持増進するためには、検診などを通して自己の健康上の課題を的確に把握し、地域の保健所や保健センターなどの保健機関、病院や診療所などの医療機関、及び保健・医療サービスなどを適切に活用していくことなどが必要であることについて理解できる。	○	○	○	3

	が重要であることも理解できるようにする。						
	【社会生活と健康】 環境と健康 人間の生活や 産業活動が自然環境を汚染し健康に影響を及ぼすことがあり、それらを防ぐには、汚染の防止及び改善の対策を取る必要があること、また、環境衛生活動は、学校や地域の環境を健康に適したものとするよう基準が設定され、それに基づいて行われていることを理解できるようにする。 食品の安全性確保は、健康の保持増進にとって人間の生活や産業活動は、大気汚染、水質汚濁、土壌汚染などの自然環境汚染を引き起こし、健康に影響を及ぼしたり被害をもたらしたりすることがあるということについて理解できるようにする。 労働と健康 働く人の健康の保持増進は、職場の健康管理や安全管理とともに、心身両面にわたる総合 的、積極的な対策の推進が図られることで成り立つことを理解できるようにする。	・大気汚染と健康 ・水質汚濁、土壌汚染と健康 ・環境汚染を防ぐ取り組み ・ゴミの処理と上下水道の整備 ・食品の安全を守る活動 ・働くことと健康 ・働く人の健康づくり	・健康への影響や被害を防止するためには、汚染物質の排出をできるだけ抑制したり、排出された汚染物質を適切に処理したりすることなどが必要であることについて理解できる。また、そのために環境基本法などの法律等が制定されており、環境基準の設定、排出物の規制、監視体制の整備などの総合的・計画的対策が講じられていることについて理解できる。 ・上下水道の整備、ごみやし尿などの廃棄物を適切に処理する等の環境衛生活動 は、自然環境や学校・地域などの社会生活における環境、及び人々の健康を守るために行われていることについて理解できる。また、その現状、問題 点、対策などを総合的に把握し改善していかなければならないことについて、安全で良質な水の確保や廃棄物の処理と関連付けて理解できる。 ・人々の健康を支えるためには、食品の安全性を確保することが重要であり、食品の安全性が損なわれると、健康に深刻な被害をもたらすことがあり、食品の安全性を確保することは健康の保持増進にとって重要であることについて理解できる。 ・食品の安全性を確保するために、食品衛生法などの法律等が制定されており、様々な基準に基づいて食品衛生活動が行われていることや、食品の製造・加工・ 保存・流通など、各段階での適切な管理が重要であることについて理解できる。 ・労働による傷害や職業病などの労働災害は、作業形態や作業環境の変化に伴い 質や量が変化してきたことを理解できる。また、労働災害を防止するには、作業形態や作業環境の改善、長時間労働をはじめとする過重労働の防止を含む健康管理と安全管理が必要であることを理解できる。 ・働く人の健康の保持増進は、職場の健康管理や安全管理とともに、心身両面にわたる総合的、積極的な対策の推進が図られることで成り立つことを理解できる。	○	○	○	10
	期末考查			○	○	○	1
3 学 期	【課題別研究発表】 既習の単元や身近な健康問題より、具体的なテーマを取り上げ、研究し、理解を深めるとともに、工夫をした発表方法で分かりやすく説明ができるようにする。	・課題別研究発表	・興味、関心のある単元を取り上げ、授業でやった内容をさらに深く掘り下げ、知識を深めるとともに、工夫を凝らした発表方法で、分かりやすくプレゼンをする事ができる。	○	○	○	8
							合計
							3 5

評価の方法：

【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】	【主体的に学習に取り組む態度】
・定期考查、発問評価 ・授業における取組態度 ・プリント、課題提出 等	・定期考查、発問評価 ・授業における取組態度 ・プリント、課題提出 等	・出席状況 ・定期考查、発問評価 ・授業における取組態度 ・プリント、課題提出 等

教科	科目	使用教科書・副教材	単位数	対象学年・組
保健体育	体育	『新・高等保健体育』（大修館書店）	3 単位	第 3 学年 A～H 組 男女

科目の目標：

【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】
各種の運動の特性に応じた技能等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。	運動や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、他者に伝える力を養う。	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と体力の向上を目指し、明るく豊かで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	A 体づくり運動 ・体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解できるようにする。 ・健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。 ・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ることができるようにする。 ・体づくり運動の学習に自主的に取り組み、互いに助け合い教え合うことや一人一人の違いに応じた動きなどを大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする	・実生活に生かす運動 ・ストレッチを含めた仲間との交流、運動	・実生活に生かす運動の計画では、自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための継続的な運動の計画を立て取り組むことができる。 ・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ることができる。	○	○	○	10
	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について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。	・運動やスポーツの効果的な学習の仕方 ・各ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方 ・ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方	・運動やスポーツの上達過程にはいくつかの段階があり、その学習の段階に応じた練習方法や運動観察の方法、課題の設定方法などがあること、またこれらの獲得には、一定の期間がかかることを理解することができる。 ・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、より良い解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができる。 ・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むことができる	○	○	○	3
	E 球技（サッカー・バレーボール・卓球・バドミントン・テニス・ソフトボール） ・多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方などを理解するとともに、仲間と連携しゲームを展開すること、生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題に取り組み、考えたことを他者に伝えることができるようにする。 ・各種目に主体的に取り組むとともに、公正、協力、責任、参画、共生などの意欲を育み、健康・安全を確保することができるようにする。	・オリエンテーション グループ学習 ・各種目、個人技術の練習 ・チームスポーツは、グループごとの練習 ・グループの課題の把握 ・課題に応じた練習 ・リーグ戦（各グループで作戦を立てたゲームを行いながら、学習の成果を確認する）	・状況に応じたボール操作と各種目特有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。 ・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ることができるようにする。 ・各種目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とする、合意形成に貢献しようとする、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、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができる。	○	○	○	18
	D 水泳 ・多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方などを理解するとともに、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐこと、生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題に取り組み、考えたことを他者に伝えることができるようにする。 ・水泳に主体的に取り組むとともに、公正、協力、責任、参画、共生などの意欲を育み、健康・安全を確保することができるようにする。	・オリエンテーション ・4 泳法の復習 ・バタフライ、背泳ぎの練習 ・1 0 0 m個人メドレーの練習、計測	・記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐことができる。 ・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ることができるようにすることができる。 ・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する、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などや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保することができる。	○	○	○	8

2 学 期	D 水泳 ・多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方などを理解するとともに、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐこと、生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題に取り組み、考えたことを他者に伝えることができるようにする。 ・水泳に主体的に取り組むとともに、公正、協力、責任、参画、共生などの意欲を育み、健康・安全を確保することができるようにする。	・時間泳	・記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐことができる。 ・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ることができるようにすることができる。 ・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 あどや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保することができる。	○	○	○	3
	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について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。	・スポーツ振興のための施策と諸条件 ・スポーツと環境	・運動やスポーツの上達過程にはいくつかの段階があり、その学習の段階に応じた練習方法や運動観察の方法、課題の設定方法などがあること、またこれらの獲得には、一定の期間がかかることを理解することができる。 ・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、より良い解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができる。 ・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むことができる	○	○	○	3
	E 球技（サッカー・バレーボール・卓球・バドミントン・テニス・ソフトボール） ・多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方などを理解するとともに、仲間と連携しゲームを展開すること、生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題に取り組み、考えたことを他者に伝えることができるようにする。 ・各種目に主体的に取り組むとともに、公正、協力、責任、参画、共生などの意欲を育み、健康・安全を確保することができるようにする。E 球技（バスケットボール）	・オリエンテーショングループ学習 ・各種目、個人技術の練習 ・チームスポーツは、グループごとの練習 ・グループの課題の把握 ・課題に応じた練習 ・リーグ戦（各グループで作戦を立てたゲームを行いながら、学習の成果を確認する） ・種目によっては、シングルス、ダブルスの試合を通じ、課題の把握、課題に応じた練習	・状況に応じたボール操作と各種目特有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。 ・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ることができるようにする、 ・各種目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とする こと、合意形成に貢献しよう とすること、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 とすることなどや、健康・安全を確保することができる。	○	○	○	36
3 学 期	E 球技（サッカー・バレーボール・卓球・バドミントン・テニス・ソフトボール） ・多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方などを理解するとともに、仲間と連携しゲームを展開すること、生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題に取り組み、考えたことを他者に伝えることができるようにする。 ・各種目に主体的に取り組むとともに、公正、協力、責任、参画、共生などの意欲を育み、健康・安全を確保することができるようにする。	・オリエンテーショングループ学習 ・各種目、個人技術の練習 ・チームスポーツは、グループごとの練習 ・グループの課題の把握 ・課題に応じた練習 ・リーグ戦（各グループで作戦を立てたゲームを行いながら、学習の成果を確認する） ・種目によっては、シングルス、ダブルスの試合を通じ、課題の把握、課題に応じた練習	・状況に応じたボール操作と各種目特有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。 ・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ることができるようにする、 ・各種目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とする こと、合意形成に貢献しよう とすること、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 とすることなどや、健康・安全を確保することができる。	○	○	○	24
							合計
							105

評価の方法：

【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】	【主体的に学習に取り組む態度】
実技テスト（測定） ゲーム（試合） グループノート（提出物） 自己（相互）評価等	実技テスト（測定） ゲーム（試合） グループノート（提出物） 自己（相互）評価等	実技テスト（測定） ゲーム（試合） グループノート（提出物） 出席状況等