

教科	科目	単位数	教科書	使用教材	対象
保健体育	体育（体育館）	2	現代高等保健体育 改訂版 （大修館書店）	バレーボール、バスケットボール タイマー、ラケット、シャトル等	全学年

	指導内容	具体的な指導目標	評価の観点・方法	予定数
前期 中間まで	<ul style="list-style-type: none"> <li>●バレーボール</li> <li>・ボール慣れ</li> <li>・オーバーハンドパスの基本動作</li> <li>・アンダーハンドパスの基本動作</li> <li>・アタック・サーブの基本動作</li> <li>・サーブレシーブからの三段攻撃</li> <li>・ゲームの進め方とゲーム</li> <li>●バスケットボール</li> <li>・シュートの基本動作</li> <li>・パス、ドリブルの基本動作</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●バレーボール</li> <li>・ボールの落下点に素早く入り、膝や肘のばねを使って狙ったところに正確に返球するようにする。</li> <li>・2人で連続してパスができるようにする。</li> <li>・相手コートに確実にサービスが入られるようにする。</li> <li>・狙ったところにサービスが打てるようにする。</li> <li>・両足で踏み切り、最高点でボールをとらえ、アタックすることができる。</li> <li>・自分な役割を理解しながらゲームができるようにする。</li> <li>●バスケットボール</li> </ul>	関心・意欲・態度 →出席状況 行動観察 思考・判断 →行動観察 技能 →行動観察 知識・理解 →行動観察	18
前期 期末まで	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2対2のコンビネーション練習</li> <li>・3対3のコンビネーション練習</li> <li>・ゲームの進め方とリーグ戦形式のゲーム</li> <li>●バドミントン</li> <li>・ストロークの基本動作</li> <li>・サーブの基本動作</li> <li>・サーブからのラリー練習</li> <li>・ゲームの進め方</li> <li>・シングルス・ダブルスのゲーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レイアップシュート、セットシュート、ジャンプシュートそれぞれの特性を踏まえ、ゲームの流れの中で使い分けができるようにする。</li> <li>・ゾーンディフェンス、マンツーマンディフェンスの行い方を理解する。</li> <li>●バドミントン</li> <li>・フォアハンド、バックハンドそれぞれの基本動作を習得させる。</li> <li>・ゲームの進め方を理解し、ゲームをスムーズに進める。</li> </ul>	関心・意欲・態度 →出席状況 行動観察 思考・判断 →行動観察 技能 →行動観察 知識・理解 →行動観察	18
後期 中間まで	<ul style="list-style-type: none"> <li>●バレーボール</li> <li>・ボール慣れ</li> <li>・オーバーハンドパスの基本動作</li> <li>・アンダーハンドパスの基本動作</li> <li>・アタック・サーブの基本動作</li> <li>・サーブレシーブからの三段攻</li> <li>・ゲームの進め方</li> <li>●バスケットボール</li> <li>・シュートの基本動作</li> <li>・パス、ドリブルの基本動作</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●バレーボール</li> <li>・ボールの落下点に素早く入り、膝や肘のばねを使って狙ったところに正確に返球するようにする。</li> <li>・2人で連続してパスができるようにする。</li> <li>・相手コートに確実にサービスが入られるようにする。</li> <li>・狙ったところにサービスが打てるようにする。</li> <li>・両足で踏み切り、最高点でボールをとらえ、アタックすることができる。</li> <li>・自分な役割を理解しながらゲームができるようにする。</li> <li>●バスケットボール</li> </ul>	関心・意欲・態度 →出席状況 行動観察 思考・判断 →行動観察 技能 →行動観察 知識・理解 →行動観察	18
後期 期末まで	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2対2のコンビネーション練習</li> <li>・3対3のコンビネーション練習</li> <li>・ゲームの進め方とリーグ戦形式のゲーム</li> <li>●バドミントン</li> <li>・ストロークの基本動作</li> <li>・サーブの基本動作</li> <li>・サーブからのラリー練習</li> <li>・ゲームの進め方</li> <li>・シングルス・ダブルスのゲーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レイアップシュート、セットシュート、ジャンプシュートそれぞれの特性を踏まえ、ゲームの流れの中で使い分けができるようにする。</li> <li>・ゾーンディフェンス、マンツーマンディフェンスの行い方を理解する。</li> <li>●バドミントン</li> <li>・フォアハンド、バックハンドそれぞれの基本動作を習得させる。</li> <li>・ゲームの進め方を理解し、ゲームをスムーズに進める</li> </ul>	関心・意欲・態度 →出席状況 行動観察 思考・判断 →行動観察 技能 →行動観察 知識・理解 →行動観察	16

教科	科目	単位数	教科書	使用教材	対象
保健体育	体育（テニス）	2	現代高等保健体育 改訂版 （大修館書店）	ラケット ボール	全学年

	指導内容	具体的な指導目標	評価の観点・方法	予定数
前期中間まで	1 テニスの特性、ルールなどを知る 2 ラケットに慣れる（握り・ボールつき） 3 個人的技能を高めるーストローク・ボレー・スマッシュ・サーブ・レシーブ 4 ゲームにつながるようボールをコントロールしラリーが出来る技能を養う 5 簡易なストロークゲームが出来るようにする 6 ゲームのルールを知る	1、ラケットを使い、ボールをコントロールすることが出来る 2、練習を通して自分の課題を見つけていく 3、相手からの打球に応じて、自分の狙った方向に打ち分けることが出来る 4、サーブ、レシーブを相手コートに返球できる 5、ゲームのルールや動きを習得し楽しくゲームが進められるようにする	1 ボールコントロールできているか 2 連続してラリーができていないか 3 技能をつかって打ち分けが出来ているか 4 ルールを理解できたか	18
前期期末まで	1 ショートラリーの反復 2 連続してグランドストロークを行う 3 個人的技能段階を高める 4 コースを狙ってサーブ&リターンボレーやロビング等ができるように反復して練習する 5 ダブルスのゲームを通して、審判法や動きを習得させる	1 個々の技能段階を把握し課題を克服する 2 狙った方向にボールを返球し連続してラリーが出来るようにする 3 相手の動きに応じて様々な（ストローク・ボレー・スマッシュ・ロビング）打ち方が出来るようにする 4 ゲームを通してパートナーと連携し、協力してゲームを進行できるようにする	1 個々の技能をボールによって正確に使っているか 2 スムーズなゲーム運びができていないか 3 審判が出来ているか	18
後期中間まで	1 テニスの特性、ルールなどを知る 2 ラケットに慣れる（握り・ボールつき） 3 個人的技能を高めるーストローク・ボレー・スマッシュ・サーブ・レシーブ 4 ゲームにつながるようボールをコントロールしラリーが出来る技能を養う 5 簡易なストロークゲームが出来るようにする 6 ゲームのルールを知る	1、ラケットを使い、ボールをコントロールすることが出来る 2、練習を通して自分の課題を見つけていく 3、相手からの打球に応じて、自分の狙った方向に打ち分けることが出来る 4、サーブ、レシーブを相手コートに返球できる 5、ゲームのルールや動きを習得し楽しくゲームが進められるようにする	1 ボールコントロールできているか 2 連続してラリーができていないか 3 技能をつかって打ち分けが出来ているか 4 ルールを理解できたか	18
後期期末まで	1 ショートラリーの反復 2 連続してグランドストロークを行う 3 個人的技能段階を高める 4 コースを狙ってサーブ&リターンボレーやロビング等ができるように反復して練習する 5 ダブルスのゲームを通して、審判法や動きを習得しお互いに協力してゲーム楽しむ	1 個々の技能段階を把握し課題を克服する 2 狙った方向にボールを返球し連続してラリーが出来るようにする 3 相手の動きに応じて様々な（ストローク・ボレー・スマッシュ・ロビング）打ち方が出来るようにする 4 ゲームを通してパートナーと連携し、協力してゲームを進行できるようにする	1 個々の技能をボールによって正確に使っているか 2 スムーズなゲーム運びができていないか 3 審判が出来ているか	16

教科	科目	単位数	教科書	使用教材	対象
保健体育	体育（卓球）	2	現代高等保健体育 改訂版 （大修館書店）	卓球台、ラケット、ピンポン玉 等	全学年

	指導内容	具体的な指導目標	評価の観点・方法	予定数
前期中間まで	<ul style="list-style-type: none"> <li>ラケットの握り方</li> <li>ボール慣れ</li> <li>サーブの打ち方</li> <li>フォアハンドの打ち方</li> <li>バックハンドの打ち方</li> <li>スマッシュの打ち方</li> <li>ラリーでの簡単なゲーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分に合ったラケットや、ラケットの握り方がわかる。</li> <li>ラケットラバーの表裏を使ってボール慣れ運動ができる。</li> <li>サーブの種類を理解し、自分のやり方を見つける。</li> <li>確実に、力強く相手コートに打ち返すことができる。</li> <li>・</li> <li>チャンスボールを確実に打つことができる。</li> <li>相手とのラリーが10回以上続くようにする。</li> </ul>	自分に合ったラケットを選んでいる→思考・判断 ラリーができている→技能 色々な打ち方がわかる→知識・理解 積極的に練習している→意欲・関心・態度	18
前期期末まで	<ul style="list-style-type: none"> <li>試合のやり方について</li> <li>得点の数え方</li> <li>シングルス戦 （総当たり方式）（トーナメント方式）</li> <li>ダブルス戦 （総当たり方式）（トーナメント方式）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゲームのやり方、ルールについて理解する。</li> <li>得点の数え方を理解し、ゲームで使うことができる。</li> <li>シングルスでのゲームを行うことができる。</li> <li>・</li> <li>ダブルスでのゲームを行うことができる。</li> </ul>	ルールを理解している→知識・理解 ゲームが成立している→技能 相手の特徴を掴んでいる→思考・判断 色々な相手とゲームをしている→意欲・関心・態度	18
後期中間まで	<ul style="list-style-type: none"> <li>ラケットの握り方</li> <li>ボール慣れ</li> <li>サーブの打ち方</li> <li>フォアハンドの打ち方</li> <li>バックハンドの打ち方</li> <li>スマッシュの打ち方</li> <li>ラリーでの簡単なゲーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分に合ったラケットや、ラケットの握り方がわかる。</li> <li>ラケットラバーの表裏を使ってボール慣れ運動ができる。</li> <li>サーブの種類を理解し、自分のやり方を見つける。</li> <li>確実に、力強く相手コートに打ち返すことができる。</li> <li>・</li> <li>チャンスボールを確実に打つことができる。</li> <li>相手とのラリーが10回以上続くようにする。</li> </ul>	自分に合ったラケットを選んでいる→思考・判断 ラリーができている→技能 色々な打ち方がわかる→知識・理解 積極的に練習している→意欲・関心・態度	18
後期期末まで	<ul style="list-style-type: none"> <li>試合のやり方について</li> <li>得点の数え方</li> <li>シングルス戦 （総当たり方式）（トーナメント方式）</li> <li>ダブルス戦 （総当たり方式）（トーナメント方式）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゲームのやり方、ルールについて理解する。</li> <li>得点の数え方を理解し、ゲームで使うことができる。</li> <li>シングルスでのゲームを行うことができる。</li> <li>・</li> <li>ダブルスでのゲームを行うことができる。</li> </ul>	ルールを理解している→知識・理解 ゲームが成立している→技能 相手の特徴を掴んでいる→思考・判断 色々な相手とゲームをしている→意欲・関心・態度	16

教科	科目	単位数	教科書	使用教材	対象
保健体育	体育（水泳）	2	現代高等保健体育 改訂版 （大修館書店）	ビート板・ブルブイ・パドルなど	全学年

	指導内容	具体的な指導目標	評価の観点・方法	予定数
前期中間まで	<ul style="list-style-type: none"> <li>オリエンテーション</li> <li>クロールのキック</li> <li>クロールのストローク</li> <li>クロールのキックとストロークのコンビネーション</li> <li>平泳ぎのキック</li> <li>平泳ぎのストローク</li> <li>平泳ぎのキックとストロークのコンビネーション</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>水泳を受講するにあたっての注意事項を確認させる</li> <li>力強いキックができるようになる</li> <li>体のローリング動作と連動したストロークができる</li> <li>ストロークに合わせた呼吸ができる</li> <li>伸びのある泳ぎで長く泳いだり速く泳いだりできる</li> <li>抵抗の少ない力強いキックができる</li> <li>1回の動作で大きく進むストロークができる</li> <li>伸びのある泳ぎで長く泳いだり速く泳いだりできる</li> </ul>	関心・意欲・態度 →出席状況 行動観察 思考・判断 →行動観察 技能 →行動観察 知識・理解 →行動観察	18
前期末まで	<ul style="list-style-type: none"> <li>確実で速いターン</li> <li>背泳ぎのキック</li> <li>背泳ぎのストローク</li> <li>背泳ぎのキックとストロークのコンビネーション</li> <li>バタフライのキック</li> <li>バタフライのストローク</li> <li>バタフライのキックとストロークのコンビネーション</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クロール、平泳ぎの確実で速いターンができる</li> <li>ストリームラインを保持するキックができる</li> <li>水をしっかりとらえ、ローリングを用いたストロークができる</li> <li>安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりできる</li> <li>力強く、ストリームラインを保持するキックができる</li> <li>ストロークに合わせた呼吸ができる</li> <li>1ストローク2キックの泳ぎができる</li> <li>安定したペースで泳ぐことができる</li> </ul>	関心・意欲・態度 →出席状況 行動観察 思考・判断 →行動観察 技能 →行動観察 知識・理解 →行動観察	18
後期中間まで	<ul style="list-style-type: none"> <li>オリエンテーション</li> <li>クロールのキック</li> <li>クロールのストローク</li> <li>クロールのキックとストロークのコンビネーション</li> <li>平泳ぎのキック</li> <li>平泳ぎのストローク</li> <li>平泳ぎのキックとストロークのコンビネーション</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>水泳を受講するにあたっての注意事項を確認させる</li> <li>力強いキックができるようになる</li> <li>体のローリング動作と連動したストロークができる</li> <li>ストロークに合わせた呼吸ができる</li> <li>伸びのある泳ぎで長く泳いだり速く泳いだりできる</li> <li>抵抗の少ない力強いキックができる</li> <li>1回の動作で大きく進むストロークができる</li> <li>伸びのある泳ぎで長く泳いだり速く泳いだりできる</li> </ul>	関心・意欲・態度 →出席状況 行動観察 思考・判断 →行動観察 技能 →行動観察 知識・理解 →行動観察	18
後期末まで	<ul style="list-style-type: none"> <li>確実で速いターン</li> <li>背泳ぎのキック</li> <li>背泳ぎのストローク</li> <li>背泳ぎのキックとストロークのコンビネーション</li> <li>バタフライのキック</li> <li>バタフライのストローク</li> <li>バタフライのキックとストロークのコンビネーション</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クロール、平泳ぎの確実で速いターンができる</li> <li>ストリームラインを保持するキックができる</li> <li>水をしっかりとらえ、ローリングを用いたストロークができる</li> <li>安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりできる</li> <li>力強く、ストリームラインを保持するキックができる</li> <li>ストロークに合わせた呼吸ができる</li> <li>1ストローク2キックの泳ぎができる</li> <li>安定したペースで泳ぐことができる</li> </ul>	関心・意欲・態度 →出席状況 行動観察 思考・判断 →行動観察 技能 →行動観察 知識・理解 →行動観察	16

教科	科目	単位数	教科書	使用教材	対象
保健体育	体育（武道）	2	現代高等保健体育 改訂版 （大修館書店）	柔道着	全学年

	指導内容	具体的な指導目標	評価の観点・方法	予定数
前期 中間まで	<p>&lt;柔道&gt;</p> <p>礼法</p> <p>姿勢・組み方</p> <p>崩し・体さばき</p> <p>受身</p> <p>投げ技</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 膝車</li> <li>・ 支え釣り込み足</li> <li>・ 大腰</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 礼法を正しく行うことができるようにする。</li> <li>・ 組み方と姿勢を正しく行えるようにする。</li> <li>・ 継ぎ足・歩み足がスムーズにできるようにする。</li> <li>・ 体さばきを正確に行えるようにする。</li> <li>・ 崩しの八方を覚えさせる。</li> <li>・ 後ろ受身・横受身・前方回転受身を修得させる。</li> <li>・ 安全に投げ技をできるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 礼法が正しいか。</li> <li>・ 安全に受身ができるか。</li> <li>・ くずし・体さばき・投げのタイミングが合っているか。</li> </ul>	18
前期 期末まで	<p>投げ技</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 背負い投げ</li> <li>・ 大内刈り</li> <li>・ 出足払い</li> </ul> <p>固め技</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ けさ固め</li> <li>・ 横四方固め</li> </ul> <p>かかり練習</p> <p>約束練習</p> <p>試合</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 各投げ技を正しく行えるようにする。</li> <li>・ 投げ技とその安全な身の処理の仕方を身につけさせる。</li> <li>・ 対人的技能を高め、工夫して投げる好機をとらえられるようにする。</li> <li>・ 得意技を習得するとともに、相手の攻防の変化に応じ、技をかけることができるようにする。</li> <li>・ 安全に試合ができるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 正確に動きながら投げられたか。</li> <li>・ 抑え技の入り方・応じ方が正しいか。</li> <li>・ 安全な試合であったか。</li> </ul>	18
後期 中間まで	<p>&lt;柔道&gt;</p> <p>礼法</p> <p>姿勢・組み方</p> <p>崩し・体さばき</p> <p>受身</p> <p>投げ技</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 膝車</li> <li>・ 支え釣り込み足</li> <li>・ 大腰</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 礼法を正しく行うことができるようにする。</li> <li>・ 組み方と姿勢を正しく行えるようにする。</li> <li>・ 継ぎ足・歩み足がスムーズにできるようにする。</li> <li>・ 体さばきを正確に行えるようにする。</li> <li>・ 崩しの八方を覚えさせる。</li> <li>・ 後ろ受身・横受身・前方回転受身を修得させる。</li> <li>・ 安全に投げ技をできるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 礼法が正しいか。</li> <li>・ 安全に受身ができるか。</li> <li>・ くずし・体さばき・投げのタイミングが合っているか。</li> </ul>	18
後期 期末まで	<p>投げ技</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 背負い投げ</li> <li>・ 大内刈り</li> <li>・ 出足払い</li> </ul> <p>固め技</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ けさ固め</li> <li>・ 横四方固め</li> </ul> <p>かかり練習</p> <p>約束練習</p> <p>試合</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 各投げ技を正しく行えるようにする。</li> <li>・ 投げ技とその安全な身の処理の仕方を身につけさせる。</li> <li>・ 対人的技能を高め、工夫して投げる好機をとらえられるようにする。</li> <li>・ 得意技を習得するとともに、相手の攻防の変化に応じ、技をかけることができるようにする。</li> <li>・ 安全に試合ができるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 正確に動きながら投げられたか。</li> <li>・ 抑え技の入り方・応じ方が正しいか。</li> <li>・ 安全な試合であったか。</li> </ul>	16

教科	科目	単位数	教科書	使用教材	対象
保健体育	体育（ダンス）	2	現代高等保健体育 改訂版 （大修館書店）	音源再生機器、スピーカー	全学年

	指導内容	具体的な指導目標	評価の観点・方法	予定数
前期中間まで	現代的なリズムダンス ・アイソレーション ・リズム取り（アップ・ダウン） ・ワークアウト ・ストレッチ ・Finnes、Like That	・基本的な体の動かし方を理解できるようにする ・ロックやヒップホップのリズムの特徴をとらえ、大きく体を動かして恥ずかしがらずに踊ることができるようにする ・基本的なステップや体の動きを組み合わせ、まとまりのある動きをつくることができるようにする ・動きを合わせて踊る楽しさや喜びを味わわせる	基礎的なステップや体の動かし方を理解する（観察：知・理） リズムに乗って体や手を動かしダイナミックに踊る（観察：技） ダンスを楽しく踊ることができている（観察：関・意・態）	18
前期期末まで	現代的なリズムダンス ・アイソレーション ・リズム取り（アップ・ダウン） ・ワークアウト ・ストレッチ ・ステップの応用 ・グループ活動 ・発表	・グループで互いのよさを認め合い、協力して踊ることができるようにする ・お互いに認め合い、作品をまとめることができるようにする ・イメージから動きを引き出して作品に仕上げることが理解できるようにする ・グループでイメージにふさわしい動きを全身で表現できるようにする	課題に応じた取り組み方がされているか（観察：思・判） ダンスの組み方や隊形などが理解できている（観察：知・理） 互いのよさを認め合い、協力する（観察：関・意・態）	18
後期中間まで	現代的なリズムダンス ・アイソレーション ・リズム取り（アップ・ダウン） ・ワークアウト ・ストレッチ ・Chunky ・Up	・基本的な体の動かし方を理解できるようにする ・ロックやヒップホップのリズムの特徴をとらえ、大きく体を動かして恥ずかしがらずに踊ることができるようにする ・基本的なステップや体の動きを組み合わせ、まとまりのある動きをつくることができるようにする ・動きを合わせて踊る楽しさや喜びを味わわせる	基礎的なステップや体の動かし方を理解する（観察：知・理） リズムに乗って体や手を動かしダイナミックに踊る（観察：技） ダンスを楽しく踊ることができている（観察：関・意・態）	18
後期期末まで	現代的なリズムダンス ・アイソレーション ・リズム取り（アップ・ダウン） ・ワークアウト ・ストレッチ ・ステップの応用 ・グループ活動 ・発表 ・動画編集	・グループで互いのよさを認め合い、協力して踊ることができるようにする ・お互いに認め合い、作品をまとめることができるようにする ・イメージから動きを引き出して作品に仕上げることが理解できるようにする ・グループでイメージにふさわしい動きを全身で表現できるようにする	課題に応じた取り組み方がされているか（観察：思・判） ダンスの組み方や隊形などが理解できている（観察：知・理） 互いのよさを認め合い、協力する（観察：関・意・態）	16

教科	科目	単位数	教科書	使用教材	対象
保健体育	体育（ストレッチ）	2	現代高等保健体育 改訂版 （大修館書店）	バランスボール等	全学年

	指導内容	具体的な指導目標	評価の観点・方法	予定数
前期中間まで	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オリエンテーション</li> <li>・呼吸法と体ほぐしのストレッチ（イージーストレッチ）</li> <li>・体幹トレーニングでの体づくり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・筋肉の柔軟性を高める。</li> <li>・体幹を鍛えてケガをしにくい体づくり。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・実技参加状況、意欲。</li> <li>・ストレッチの目的への理解。</li> </ul>	18
前期期末まで	<ul style="list-style-type: none"> <li>・柔軟性を高めるストレッチ（ディベロップメンタル・ストレッチ）</li> <li>・バランスボールを使用した体幹トレーニング</li> <li>・フィットネスボールを使用した筋力トレーニング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・関節の可動域を広げる。</li> <li>・調整力を高めてスポーツへ応用できるようにする。（インナーマッスの向上）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・実技参加状況、意欲。</li> <li>・インナーマッスルとコンディショニングの理解。</li> </ul>	18
後期中間まで	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オリエンテーション</li> <li>・呼吸法と体ほぐしのストレッチ（イージーストレッチ）</li> <li>・体幹トレーニングでの体づくり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・筋肉の柔軟性を高める。</li> <li>・体幹を鍛えてケガをしにくい体づくり。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・実技参加状況、意欲。</li> <li>・ストレッチの目的への理解。</li> </ul>	18
後期末まで	<ul style="list-style-type: none"> <li>・柔軟性を高めるストレッチ（ディベロップメンタル・ストレッチ）</li> <li>・バランスボールを使用した体幹トレーニング</li> <li>・フィットネスボールを使用した筋力トレーニング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・関節の可動域を広げる。</li> <li>・調整力を高めてスポーツへ応用できるようにする。（インナーマッスの向上）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・実技参加状況、意欲。</li> <li>・インナーマッスルとコンディショニングの理解。</li> </ul>	16

教科	科目	単位数	教科書	使用教材	対象
保健体育	保健α	1	現代高等保健体育 改訂版 (大修館書店)	教科書	全学年

	指導内容	具体的な指導目標	評価の観点・方法	予定時数
前期中間まで	1. 私たちの健康のすかた 2. 健康のとらえ方 3. 健康と意思決定・行動選択 4. 健康に関する環境づくり 5. 生活習慣病とその予防① 生活習慣病とその予防② 中間テスト	1.わが国における健康水準の変化、わが国における健康問題の変化について理解することができる。2.健康についての多様な考え方、健康の成り立ちとその要因について理解することができる。3.意志決定・行動選択とそれに影響を与える要因、健康的な意志決定・行動選択を実現する工夫について理解することができる。4.健康づくりを支える環境、ヘルスプロモーションに考え方にもとづく環境づくりについて理解することができる。5.生活習慣病についてその呼称の由来や秘話を説明することができる。また、生活習慣病の予防について理解することができる。	・積極的に学習できる。 ・正しい知識をもつことができる。 ・レポート提出・中間テスト	9
前期期末まで	6. 食事と健康 7. 運動と健康 8. 休養・睡眠と健康 9. 喫煙と健康① 喫煙と健康② 10. 飲酒と健康① 飲酒と健康② 11. 薬物乱用と健康① 12. 薬物乱用と健康② 前期期末テスト	6.健康的な食生活の重要性と意義、健康的な食生活習慣の形成について理解することができる。7.健康から見た運動の意義、健康づくりのための運動習慣の形成について理解することができる。8.健康から見た休養・睡眠の意義、健康から見たよりよい休養・睡眠のとり方について理解することができる。9.喫煙の健康影響、喫煙開始の要因と依存性、日本と世界のたばこ対策について理解することができる。10.飲酒による健康への短期的および長期的影響、開始要因と社会問題、健康被害を防ぐ様々な対策について理解することができる。11.薬物乱用や薬物依存による健康への悪影響、薬物乱用の開始要因と社会問題、健康被害を防ぐための様々な対策について理解することができる。	・積極的な学習意欲・自分の将来にあてはめて考えることができる。 ・レポート提出・学期末テスト	9
後期中間まで	13. 現代の感染症 14. 感染症の予防 15. 性感染症・エイズと予防 16. 欲求と適応機制 17. 心身の相関とストレス 18. ストレスへの対処 19. 心の健康と自己実現 20. 交通事故の現状と要因 後期中間テスト	13.感染症は、時代や地域によって、社会環境や自然環境の影響を受け、発生や流行に違いが見られることを理解できる。14.感染症予防の原則を理解し、感染症予防のための社会的な取り組みと、個人が行う対策について説明できる。15.性感染症・エイズについて理解するとともに、予防するための個人・社会がおこなう対策について理解できる。16.精神機能が脳で統一的、調和的に営まれていること、また人間にはさまざまな欲求があること、欲求不満に対処するための適応機制について理解することが出来る。17.心身相関のしくみとストレスの原因、ストレスの影響と心の健康について理解出来る。18.ストレスへのさまざまな対処方法について理解できる。19.自己実現と心の健康との関係、自己実現の道筋と達成について理解出来る。20.交通事故の現状とその要因について理解出来る。	・感染症やエイズ予防に関して基礎的な知識が理解できたか。 ・ストレスの対処と心の健康について理解できたか。 ・中間テスト	9
後期期末まで	21. 交通社会における運転者の資質と責任 22. 安全な交通社会づくり 23. 防災・防犯をめざした社会づくり 24. 応急手当の意義とその基本 25. 心肺蘇生法 26. 日常的な応急手当 27. 心肺蘇生法を実習しよう 学年末テスト	21.安全な運転のための資質、交通事故を起こした場合の責任と補償について理解し説明することが出来る。22.安全な交通社会づくりのための法的な整備と施設・設備の充実、車の安全性について理解し説明することが出来る。23.防災・防犯をめざした社会づくりのための法律や条令、情報伝達の組織的な活動の実施について理解し説明することが出来る。24.応急手当の意義やその手順について理解し説明することが出来る。25.心肺蘇生法の原理と意義、その各手順について理解し説明することが出来る。26.日常的なけがの応急手当、熱中症の応急手当について理解し説明することが出来る。27.ダミーを使って学習時における意欲・関心・態度等を総合的に判断する。	・安全な交通社会の知識等が理解できたか。 ・応急手当と心肺蘇生法の原理と意義が理解できたか。 ・レポート提出と学年末テスト	8

教科	科目	単位数	教科書	使用教材	対象
保健体育	保健β	1	現代高等保健体育 改訂版 (大修館書店)	教科書	全学年

	指導内容	具体的な指導目標	評価の観点・方法	予定数
前期中間まで	<ul style="list-style-type: none"> <li>思春期と健康</li> <li>性意識と性行動の選択</li> <li>結婚生活と健康</li> <li>妊娠・出産と健康</li> <li>家族計画と人工妊娠中絶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>思春期における心身の発達や健康課題について特に性的成熟に伴い、心理面、行動面が変化すること、また、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尊重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。</li> <li>受精、妊娠、出産とそれに伴う健康課題、家族計画の意義や人工妊娠中絶の心身への影響、また、結婚生活を健康に過ごすには、良好な人間関係や家族や周りの人の支援や保健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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>学習活動への意欲的な取り組み（観察）</li> <li>学習課題に対する思考・判断（ワークシート、発言）</li> <li>学習内容の理解度（小テスト、定期テスト）</li> </ul>	9
前期末まで	<ul style="list-style-type: none"> <li>加齢と健康</li> <li>高齢者のための社会的取り組み</li> <li>我が国の保健・医療制度</li> <li>地域の保健・医療機関の活用</li> <li>医薬品と健康</li> <li>様々な保健活動や対策</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>加齢に伴う心身の変化について、及び中高年期を健やかに過ごすために若い時からの適切な健康習慣や定期的に健康診断の受診が重要であることを理解できるようにする。</li> <li>生涯を通じての健康の保持増進のためには、保健・医療制度や地域の保健所、保健センター、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できるようにする。</li> <li>また、医薬品は、有効性や安全性が審査されており、販売には制限があること、氏薬品を正しく利用することが有効であることを理解できるようにする。</li> <li>我国や世界の様々な保健活動を理解できるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>学習活動への意欲的な取り組み（観察）</li> <li>学習課題に対する思考・判断（ワークシート、発言）</li> <li>学習内容の理解度（小テスト、定期テスト）</li> </ul>	9
後期中間まで	<ul style="list-style-type: none"> <li>大気汚染と健康</li> <li>水質汚濁・土壌汚染と健康</li> <li>健康被害の防止と環境対策</li> <li>過去の公害から学ぶ環境問題</li> <li>環境衛生活動のしくみと働き</li> <li>食品衛生活動のしくみと働き</li> <li>食品と環境の保健と私たち</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>人間の生活や産業活動は、自然環境を汚染し健康に影響を及ぼすこともあること、それらを防ぐためには、汚染の防止及び改善の対策をとる必要があることを理解できるようにする。</li> <li>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よう基準が設定され、それに基づき行われていること、また、食品衛生活動は、食品の安全性を確保するよう基準が設定され、それに基づき行われていることを理解できるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>学習活動への意欲的な取り組み（観察）</li> <li>学習課題に対する思考・判断（ワークシート、発言）</li> <li>学習内容の理解度（小テスト、定期テスト）</li> </ul>	9
後期末まで	<ul style="list-style-type: none"> <li>働くことと健康</li> <li>労働災害と健康</li> <li>健康的な職業生活</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>労働災害の防止には、作業形態や作業環境の変化に起因する傷害や職業病などを踏まえた適切な健康管理及び安全管理をする必要があることを理解できるようにする。</li> <li>働く人の健康の保持増進は、職場の健康管理及び安全管理とともに、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。</li> <li>また、働く人の日常生活においては、積極的に余暇を活用して生活の質を向上させることが重要であることを理解できるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>学習活動への意欲的な取り組み（観察）</li> <li>学習課題に対する思考・判断（ワークシート、発言）</li> <li>学習内容の理解度（小テスト、定期テスト）</li> </ul>	8