

教科名	保健体育	科目名	体 育	履修学年	高校	1 年	男 子	組
単位数	1単位	使用教科書 教材等	ステップアップ高校体育2021（大修館）					
担当者	佐藤寿紀/齊藤周							
学習目標	各種の運動の合理的な実践を通して、運動技能を高めて運動の楽しさや喜びを深く味わうことが出来るようにするとともに、体の調子を整え、体力の向上を図り、公正・協力・責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動が出来る資質や能力を育てる。							
学習内容	体育の授業は週あたり2時間、そのうちの1時間は、1学期にマット運動・トレーニング、2学期に陸上競技（中距離・ハードル）・ソフトボール、3学期にバスケットボールを行う。							
備 考	評価については、実技試験80% 平常点（学習意欲、授業態度など）20%で学期ごとに評価する。							
授業計画								
学期	月	学習内容・単元等						
1 学 期	4 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力測定（4時間）</li> <li>握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げ</li> </ul>						
	5 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マット運動（8時間）</li> <li>前転 開脚前転 伸膝前転 倒立前転 跳び前転 腕立て前転</li> <li>後転 開脚後転 伸膝後転 後転倒立 側転 ロンダート</li> </ul>						
	6 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>※実技試験：連続技</li> <li>・集団行動（ラジオ体操）・体ほぐし運動・トレーニング</li> </ul>						
	7 月							
2 学 期	9 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・陸上競技</li> <li>短距離走・中距離走</li> <li>ハードル走（ハードリングの技術練習）</li> <li>記録測定</li> </ul>						
	10 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育祭練習</li> <li>・ソフトボール</li> </ul>						
	11 月	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. スローイング（オーバー・サイド・アンダー）</li> <li>2. バッティング（構え方・スイング）</li> <li>3. ピッチング（スリリングショットモーション）</li> <li>4. 捕球（内野ゴロ、外野フライ）</li> </ol>						
	12 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>※実技試験：内野の守備からの送球</li> </ul>						
3 学 期	1 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バスケットボール</li> <li>ドリブル パス（チェストパス ショルダーパス オーバーヘッドパス）</li> </ul>						
	2 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>シュート（セットシュート ランニングシュート ジャンプシュート ドリブルシュート）</li> </ul>						
	3 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>※実技試験：ドリブルシュート</li> </ul>						

教科名	保健体育	科目名	体 育	履修学年	中学 ・ 高校	1 年	男 子	組
単位数	1単位（柔道）	使用教科書 教材等		ステップアップ高校スポーツ2021（大修館）				
担当者	宮本章吾・松岡聡太							
学習目標	基本動作を学習し、固め技・投げ技とその安全な身の処理の仕方を身につけるとともに対人技能を高める。乱取り・簡易的な試合を通じて技を習得した喜びや競い合う楽しさを味わうことができるようにする。また、武道に対する伝統的な考え方を理解し、それに基づく行動の仕方を身につけさせる。							
学習内容	1学期は受け身および固め技中心、2学期は投げ技中心、3学期は自由練習中心で授業を行う。ルールや技術等の知識を実践と共に学び、安全に配慮した段階的な練習の中で柔道の技能・技の理合いについて学ぶ。礼法や対人練習を通してコミュニケーション能力や自己の心身のコントロール等の非認知能力についても学べるようにする。							
備 考	評価については、実技試験・学習カード・授業態度などを総合して学期ごとに評価する。							
授業計画								
学期	月	学習内容・単元等						
1 学 期	4 月	<b>体力テスト</b> 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げ						
	5 月	<b>体育祭練習</b> 大縄跳び、リレー等						
	6 月	<b>柔道</b> ①柔道着の取り扱い方、安全面についての注意、礼法（立礼、座礼） ②受け身（前受け身、後受け身、横受け身） ③固め技（袈裟固め、横四方固め、上四方固め）の学習						
	7 月	④固め技の自由練習  *実技テスト：柔道着の着脱法・礼法・受け身・固め技						
	8 月							
2 学 期	9 月	<b>柔道</b> ①受け身（後受け身、横受け身、前回り受け身） ②固め技の自由練習 ③姿勢（自然体、自護体）						
	10 月	④歩き方（すり足、歩み足、継ぎ足） ⑤体さばき（前・前回り・後ろ・後ろ回りさばき） ⑥崩し（八方の崩し）						
	11 月	⑦投げ技（大腰、体落、膝車）						
	12 月	*実技試験：受身・投げ技						
3 学 期	1 月	<b>柔道</b> ①受け身（後受け身、前回り受け身） ②打ち込み練習および投げ込み						
	2 月	③自由練習						
	3 月	*実技試験：自由練習の動きを参考にする						

教科名	保健体育	科目名	体 育	履修学年	中学・ <b>高校</b>	1 年 女子 全 組	
単位数	2 単位	使用教科書教材等		ステップアップ高校スポーツ2019（大修館）			
担当者	松本 萌 福嶋 葉子						
学習目標	各種の運動を行い、各個人の体力に応じた体力の向上を促し、心身の健全発達を図る。運動技能を高めると共に、運動を通して、生活を健全に明るく豊かにする能力や態度、競争や協同の経験を通して、公正・協力・責任などの態度を養い、社会生活における望ましい行動の仕方を身に付けさせる。						
学習内容	はじめに体力測定を行い、自分の体力に何が不足しているのかを確認する。1学期はバスケットボール・フットサル、2学期はマット運動とダンス・卓球を行う。3学期はフットサル・ハンドボールを行う。それぞれ、基本を身に付けてから応用、ゲームを行う。						
授業方法	基本・応用練習を個人やグループで行い、ゲームに生かしていく。各種目、実技試験を行う。						
評価方法	実技試験と平常点（出欠席、見学（見学報告書）、授業態度）によって評価する。実技試験欠席の場合は再試を行う						
備考	安全に留意しスポーツを行う。						
授業計画							
学期	月	学習内容・単元等				区分 1 評価	区分 2 評価
1 学期	4月	体カテスト及び運動能力テスト 体づくり運動					
	5月	バスケットボール(ルールの確認、パス、ドリブル、シュートの基礎練習) バスケットボール(パス、ドリブル、シュートの練習、オフェンス・ディフェンスの練習) バスケットボール(応用練習、ゲーム、実技試験)					
	6月	体育祭練習 バスケットボール(応用練習、ゲーム、実技試験) フットサル(ルールの確認、パス、シュートの基礎練習)					
	7月	フットサル(オフェンス・ディフェンスの練習) フットサル(実技試験)、					
	8月	マット運動(基本練習)					
2 学期	9月	マット運動(前転、開脚前転、膝伸前転、倒立前転、跳び前転などの基本練習) (後転、開脚後転、膝伸後転、後転倒立などの基本練習)					
	10月	跳び箱(開脚跳び、閉脚跳び、台上前転などの基本練習)					
	11月	マット運動(連続技・実技試験) ダンス(エアロビクス)					
	12月	卓球(ルールの解説、フォアハンド、バックハンドのストローク、サービス) (リーグ戦でのゲーム、実技試験など)					
3 学期	1月	フットサル(パス、シュートの復習) フットサル(パス、ドリブルの応用練習、ゲーム形式の練習) フットサル(ゲーム、実技試験)					
	2月	ハンドボール(ルールの確認、パス・キャッチの練習) ハンドボール(シュートの練習) ハンドボール(ゲーム形式の練習、実技試験)					
	3月						

教科名	保健体育	科目名	保健	履修学年	中学・ <b>高校</b>	1	年	全	組
単位数	1単位	使用教科書 教材等		大修館書店 現代高等保健体育「保体304」					
担当者	月見淳美・深見雅子								
学習目標	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るようにし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。								
学習内容	我が国の疾病構造や社会の変化に対応して、健康を保持増進するためには、ヘルスプロモーションの考え方を生かし、人々が適切な生活行動を選択し実践すること及び環境を改善していく努力が重要であることを理解できるようにする。 1年次では青年期に直面し自己決定と自己責任が要求される課題、食事や運動、休養、喫煙、飲酒、薬物乱用などに関わる問題、性に関する行動などについて学習する。								
授業方法	講義形式による授業を中心とする。単元ごとに宿題形式の課題を出して回収する。 また、長期休暇中には自由研究等の課題を課す。								
評価方法	評価については、定期考査及び学習態度・課題提出などで学期ごとに評価する。 1・2学期末の評価が3点以下の場合、再試験を実施する。								
授業計画									
学期	月	学習内容・単元等						区 分 1 評 価	区 分 2 評 価
1 学 期	4 月	1単元 現代社会と健康 ①私たちの健康のすがた ②健康のとらえ方						1 学 期 末 考 査	
	5 月	③健康に関する環境づくり ④生活習慣病の予防							
	6 月	循環器系について 消化器系について ⑤食事と健康							
	7 月	1学期の範囲で試験を行う							
	8 月								
2 学 期	9 月	⑥運動・休養と健康 神経系について ⑦喫煙と健康						2 学 期 末 考 査	
	10 月	⑧飲酒と健康 ⑨薬物乱用と健康							
	11 月	⑩現代の感染症とその予防 ⑪性感染症・エイズの予防							
	12 月	2学期の範囲で試験を行う							
3 学 期	1 月	⑬エイズとその予防 ⑭欲求と適応機制						学 年 末 考 査	
	2 月	⑮心身の相関とストレス ⑯心の健康のために							
	3 月	3学期の範囲で試験を行う							