

教科名	体育	科目名	体育	履修学年	中学・高校	1年	全組	
単位数	週あたり2時間		使用教科書 教材等	大修館書店『ステップアップ中学体育』				
担当者	松岡聡太・深見雅子							
学習目標	<p>各種の運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め、体力の向上と健康の増進を図るとともに、公正、協力、責任などの社会的態度を育て、生涯を通じて、自主的・自発的に、そして継続的に行うことができる能力と態度を身につける。</p> <p>また、運動の合理的な実践の仕方を理解させながら、運動のもつ楽しさや喜びを味あわせ、能力・適正、興味・関心などに応じて自らが進んで運動に親しむ態度を育てるとともに、健康・安全に関する理解を通して思考力・判断力を育て、意思決定の能力を育成する。</p>							
学習内容	1	集団行動、新体力テスト、陸上競技（中距離走・ハードル走）、水泳						
	2	水泳、器械運動（マット運動）、体育祭の練習、縄跳び						
	3	縄跳び						
授業方法	各種運動の実践を中心に授業を行う。また、各種目の学習の最後に実技テストを行う。							
評価方法	実技テストの結果、平常点（出欠見学状況・授業態度等）によって評価する。							
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	集団行動・体づくり運動・新体力テスト ・集団行動の修得 ・体ほぐし運動と体力向上のための体づくり運動の実施 ・体力テストの練習と実施						
	5 月	陸上競技 ①中距離走 ・走法、ペース配分、インターバルトレーニング ・記録の測定(800m、1000m、1,500m)						
	6 月	②ハードル走 ・スタート、走法、フォーム ・実技試験（50mハードル、フォーム・タイム） 水泳						
	7 月	・水慣れ、呼吸練習 ・クロール（25m） ・背泳ぎ（25m）						
	8 月							
2 学期	9 月	水泳 ・実技試験（クロール） 器械運動						
	10 月	マット運動 ・前方系；前転、開脚前転、伸膝前転、倒立前転 ・後方系；後転、開脚後転、伸膝後転、後転倒立						
	11 月	・前方倒立回転跳び ・連続技 ・実技試験（連続技）						
	12 月	縄跳び ・基本跳躍（順跳び、交差跳び、側回旋跳びなど）						
3 学期	1 月	縄跳び ・縄跳びカードを使用する（あや回旋跳び、順2回旋跳びなど）						
	2 月	・球技（ソフトボール、サッカー）の基本知識の理解と修得						
	3 月							

教科名	保健体育	科目名	保 健	履修学年	中学・高校	1 年 全 組		
単位数	1単位	使用教科書 教材等	保健体育（大修館）					
担当者	齊藤周							
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。							
評価方法	評価については、定期考査及び平常点（授業態度など）で学期ごとに評価する。体育実技と一緒にの評価となる。（割合は1/3）							
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 学 期 末 考 査	
	5 月	心身の機能の発達と心の健康 ・体の発育 ・呼吸・循環の働きの発達						
	6 月	・生殖の働きの発達 ・性への関心と行動 ・性感染症・エイズの予防						
		・心の発達 ・自己形成						
	7 月	・欲求と欲求不満 ・心と体のかかわりとストレス						
	8 月	・ストレス対処と心の健康						
2 学 期	9 月	健康な生活と病気の予防 ・健康を左右するもの ・食事と健康					2 学 期 末 考 査	
	10 月	・運動と健康 ・休養・睡眠と健康 ・生活習慣病とその予防						
		・喫煙と健康						
	11 月	・飲酒と健康 ・薬物乱用と健康						
	12 月	・喫煙・飲酒・薬物乱用の要因						
3 学 期	1 月	傷害の防止 ・傷害の原因と防止 ・交通事故による傷害の防止					学 年 末 考 査	
	2 月	・自然災害への備えと避難 ・応急手当の基本 ・けがの応急手当						
		・心肺蘇生法						
	3 月							

教科名	保健体育	科目名	体育	履修学年	Ⓔ学 ・ 高校	2年	全組	
単位数	週あたり2時間		使用教科書 教材等	大修館書店『ステップアップ中学体育』				
担当者	宮本章吾・福島葉子							
学習目標	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。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。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。							
学習内容	一学期については体づくり運動・陸上競技（短距離走・ハードル走・長距離走・走り幅跳び）・水泳、二学期については水泳（平泳ぎ・背泳ぎ）、球技（バスケットボール・バレーボール）、三学期については球技（ソフトボール・サッカー）について学習する。また、年間を通してラジオ体操第一・第二についても学習する。							
授業方法	各種運動の実践を中心に授業を行う。また、各種目の学習を進める過程で実技テストを適宜行う。							
評価方法	実技テストの結果、学習カードの内容、出欠見学状況、授業態度等によって総合的に評価する。							
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	☆体づくり運動☆ ※体力テストを並行して実施 ①体ほぐしの運動 ②体力を高める運動						
	5月	☆陸上競技☆ ・短距離走 ・ハードル走						
	6月	①50m走、80m走 ②80mハードル ③リレー					・長距離走 ・走り幅跳び	
	7月	☆水泳☆ ①水慣れ、クロール ②背泳ぎ、平泳ぎ					①800m走、1000m走、1500m走 ②走り幅跳び	
	8月							
2 学期	9月	☆水泳☆ ④背泳ぎ、平泳ぎのテスト（フォーム・タイム） ☆体育祭の練習☆						
	10月	☆球技☆ ・バレーボール ①基本動作・ルールの解説					・バスケットボール ①ルールの解説	
	11月	②ボール慣れ ③アンダー・オーバーハンドパス ④アタック					②パスの練習 ③ドリブルの練習 ④シュートの練習	
	12月	⑤ゲーム ⑥実技試験					⑤ゲーム ⑥実技試験	
3 学期	1月	☆球技☆ ・サッカー ①基本動作・ルールの解説					・ソフトボール ①ルールの解説	
	2月	②ドリブル・パス・シュート ③簡易ゲーム ④戦術の理解					②捕球・送球の練習 ③バッティングの練習 ④実技試験	
	3月	⑤ゲーム ⑥実技試験					（捕球・送球・バッティング） ※ゲームは行わない。	

教科名	保健体育	科目名	体育理論	履修学年	①中学・高校	2年	全組	
単位数	週あたり1時間		使用教科書 教材等	大修館書店『保健体育』 大修館書店『ステップアップ中学体育』				
担当者	松本 萌							
学習目標	心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と知識を深めるとともに、社会の変化に伴ってスポーツの重要性がより一層高まっていることを認識する。運動や各競技についての理解を深め、それらを実践に生かすことができるようにする。							
学習内容	スポーツが私たちの生活にどのように必要なのか、どのように関わっているのかを学び、スポーツ文化の重要性を知る。スポーツに関わる技術や技能について学びながら各競技への実践力を身につける。スポーツのルールとその歴史、現代における問題点等について学ぶ。							
授業方法	講義形式による授業を中心とし、探究的な学習やプレゼンテーションも行う。ダンス、柔道の授業も含む							
評価方法	定期考査、実技テスト、平常点（授業態度など）で学期ごとに評価する。 各学期の評価は、実技体育の成績と合わせて教科全体での評価として算出する。							
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	I、運動やスポーツの効果と安全 1 運動やスポーツの体への効果 新体力テスト					1 学期 期 末 考 査	
	5月	体力を高める運動の計画を立てよう 2 運動やスポーツの心への効果						
	6月	3 運動やスポーツの安全なおこない方 II、リズムダンス						
	7月	1 リズムに合わせて身体を動かす 2 基本のステップを身につける 3 自分たちで創作してみる						
	8月							
2 学期	9月	4 グループで発表					2 学期 期 末 考 査	
	10月	III、健康な生活と病気の予防 1 医薬品の正しい使い方 2 医療・保健機関とその利用						
	11月	3 個人の健康を守る社会の取り組み						
	12月							
3 学期	1月	柔道 礼法						
	2月	受け身 投げ技・固め技 実技テスト						
	3月	ダンス ソーラン節 実技テスト						

教科名	保健体育	科目名	体育	履修学年	中学・高校	年	3年	全組	全組
単位数	週あたり2時間		使用教科書 教材等	ステップアップ『中学体育』		大修館書店			
担当者	月見淳美・深谷哲弘								
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、体力の向上と健康の増進を図るとともに、公正、協力、責任などの社会的態度を育て、生涯を通じて、自主的・自発的に、そして継続的に行うことができる能力と態度を身につける。								
学習内容	一学期については球技（ソフトボール・バスケットボール）・水泳、二学期については水泳・球技（バレーボール・サッカー）・三学期については長距離走・球技（卓球）・縄跳びについて学習する。また、ラジオ体操第一・第二についても学習する。								
授業方法	各種運動の実践を中心に授業を行う。また、各種目の学習の最後に実技テストを行う。								
評価方法	各種目の技能・知識、思考・判断、学習態度等総合的に評価する。								
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 ・ 5 月	☆体づくり運動☆体力テスト☆							
	6 月	球技（バスケットボール）	球技（ソフトボール）						
	7 月	・ルールの確認 ・パス&ドリブル ・各種シュート ・オフェンス&ディフェンス ・ゲーム ・実技テスト	・ルールの確認 ・キャッチング ・バッティング ・守備&走塁 ・ゲーム ・実技テスト						
	8 月								
	9 月	水泳（クロール，平泳ぎ） ※中・長距離泳							
2 学期	10 月	球技（バレーボール）	球技（サッカー）						
	11 月	・ルールの確認 ・パス（アンダーハンド・オーバーハンド） ・サーブ（アンダーハンド・フローター） ・スパイク及びレシーブ ・ゲーム ・実技テスト	・ルールの確認 ・パス&シュート ・オフェンス&ディフェンス ・ゲーム ・実技テスト						
	12 月								
	1 月	球技（卓球）	陸上（長距離走）						
3 学期	2 月	・ルールの解説 ・サーブ ・ラリー（フォアハンド・バックハンド） ・ゲーム ・実技テスト	・健康チェック ・インターバルトレーニング ・サーキットトレーニング ・記録測定（1000～3000m）						
	3 月	縄跳び							

教科名	保健体育	科目名	体育	履修学年	Ⓔ中学・高校	3年	全組	
単位数	週あたり1時間		使用教科書 教材等	ステップアップ『中学体育』 大修館書店				
担当者	佐藤 寿紀							
学習目標	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。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。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。							
学習内容	一学期についてはテニスとダンス、二学期についてはダンスとテニス、三学期についてはフットサルについて学習する。また、ラジオ体操第一を準備体操に、適宜取り入れる。							
授業方法	各種運動の実践を中心に授業を行う。また、各種目の学習の最後に実技テストを行う。							
評価方法	実技テストの結果と、平常点（出欠見学状況・授業態度等）によって評価する。							
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	球技（テニス） ・ルールの解説 ・基本練習 (姿勢、グリップ、スイング)						
	5月	・ストローク ・実技テスト①						
	6月	ダンス						
	7月	・音楽に合わせて、イメージを体で表現する ・ソーラン節を学年全体で作りに上げる ・実技テスト						
2 学期	9月	ダンス ・1学期からの取り組みを継続し、体育祭で発表する ・フォーメーションなどの動きを理解し周りとは合わせる						
	10月							
	11月	球技（テニス） ・基本練習 (姿勢、グリップ、スイング)						
	12月	・ストローク、ラリー ・実技テスト②						
3 学期	1月	球技（フットサル） ・ルールの解説 ・パス(インサイド、アウトサイド) ・トラップ(インサイド、アウトサイド、足裏)						
	2月	・シュート ・ドリブル(フェイント) ・ディフェンス(マンツーマン)						
	3月	・ゲーム ・実技テスト						