

教科名	保健体育	科目名	体育	履修学年	中学・ 高校	1 年	全 (女子)	組	
単位数	2単位	使用教科書 補助教材等	ステップアップ高校体育2026(大修館)						
担当者	永澤 希弥 内村 理紗子								
学習目標	体育や保健の見方・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、心と体を一体として捉え、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継続するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。 (1) 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。 (2) 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。 (3) 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。								
評価方法									
評価観点	知識・技能		思考・判断・表現		主体的に学習に取り組む姿勢				
評価規準	運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解しているとともに、それらの技能を身に付けている。		生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。		生涯にわたって継続して運動に親しむために、運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするとともに、健康・安全を確保している。				
各観点の授業内 評価方法等	実技テスト		実技テスト、ミニレポート、振り返りシート		振り返りシート、授業態度				
学期末の 各観点比率(%)	60%		20%		20%				
授業計画									
学期	月	学習内容・学習単元・学習到達目標等					時間 数	評価 区分 1	評価 区分 2
1	4	体カテスト 体づくり運動 バスケットボール					22	実技 テスト 等	
	5	基礎練習(パス、ドリブル、シュート) およびルールの確認 基礎練習(オフェンス・ディフェンスの練習) 体育祭練習(リレー、学年種目等)							
	6	バスケットボール 応用練習(ゲームおよび審判の実践) および実技テスト フットサル							
	7	基礎練習(パス、ドリブル、シュート) およびルールの確認							
	8								
2	9	マット運動・跳び箱運動 前転 開脚前転 伸膝前転 倒立前転 跳び前転 後転 開脚後転 伸膝後転 後転倒立 側方倒立回転 ロンダート 開脚跳び 閉脚跳び 台上前転					21	実技 テスト 等	
	10	ダンス							
	11	エアロビクスダンスの習得・創作および実技テスト							
	12	球技大会練習							
3	1	ダンス エアロビクスダンスの習得および実技テスト					11	実技 テスト 等	
	2	フットサル 基礎練習(パス、シュートの復習、ゲーム形式) および実技テスト							
	3								

教科名	保健体育	科目名	体育	履修学年	中学・高校	1年	全(男子)	組		
単位数	1単位(種目)	使用教科書 補助教材等	ステップアップ高校体育2026(大修館)							
担当者	齊藤 周 余語 哲匡									
学習目標	体育や保健の見方・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、心と体を一体として捉え、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継続するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。 (1) 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。 (2) 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。 (3) 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。									
評価方法										
評価観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む姿勢							
評価規準	運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解しているとともに、それらの技能を身に付けている。	生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	生涯にわたって継続して運動に親しむために、運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするとともに、健康・安全を確保している。							
各観点の授業内 評価方法等	実技テスト	実技テスト、レポート、振り返りシート	振り返りシート、授業態度							
学期末の 各観点比率(%)	60%	20%	20%							
授業計画										
学期	月	学習内容・学習単元・学習到達目標等						時間数	評価区分1	評価区分2
1	4	体力テスト 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、 20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げ						4 2 6	実技テスト等	
	5	体育祭練習 リレー、学年種目等								
	6	マット運動・跳び箱運動 前転 開脚前転 伸膝前転 倒立前転 跳び前転 後転 開脚後転 伸膝後転 後転倒立 側方倒立回転 ロンダート 頭倒立								
	7	* 実技テスト：連続技								
	8									
2	9	陸上競技 ①短距離走(100m走・リレー) ②ハードル走(80mH) ③長距離走 * 実技テスト：記録測定						7 6	実技テスト等	
	10									
	11									
	12	球技大会練習						1		
3	1	バスケットボール						5	実技テスト等	
	2	①パス ②ドリブル(チェスト、バウンド、オーバーヘッド) ③シュート(レイアップ、ジャンプ、セット) ④ゲーム								
	3	* 実技テスト：ジグザクドリブル～パス～キャッチ～シュート								

教科名	保健体育	科目名	体育(柔道)	履修学年	中学・ 高校	1年	全(男子)	組	
単位数	1単位	使用教科書 補助教材等	ステップアップ高校スポーツ2026(大修館)						
担当者	宮本 章吾								
学習目標	体育や保健の見方・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、心と体を一体として捉え、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継続するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。 (1) 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。 (2) 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。 (3) 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。								
評価方法									
評価観点	知識・技能		思考・判断・表現		主体的に学習に取り組む姿勢				
評価規準	運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解しているとともに、それらの技能を身に付けている。		生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。		生涯にわたって継続して運動に親しむために、運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするとともに、健康・安全を確保している。				
各観点の授業内 評価方法等	実技テスト など		実技テスト、振り返りシート、活動観察 など		振り返りシート、授業態度 など				
学期末の 各観点比率(%)	60%		20%		20%				
授業計画									
学期	月	学習内容・学習単元・学習到達目標等					時間数	評価区分1	評価区分2
1	4	体力テスト 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、 20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げ					4	実技テスト等	
	5	体育祭練習 リレー、学年種目等					2		
	6	柔道 ①柔道着の取り扱い方、柔道着の各部の名称、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基本動作(組み方) ④固め技(袈裟固め、横四方固め、上四方固め)の学習					6		
	7	⑤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								
2	9	柔道 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) ④歩き方(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) ⑦投げ技(体落、膝車、大腰)					13	実技テスト等	
	10								
	11	*実技テスト: 投げ技・受け身							
	12	球技大会練習					1		
3	1	柔道 ①受け身(後受け身、前回り受け身) ②固め技・投げ技 ③連絡技・返し技 ④自由練習 ⑤(試合練習)					5	実技テスト等	
	2								
	3	*実技テスト: 自由練習・試合練習の取り組みを参考に評価							

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 補助教材等	現代高等保健体育改訂版「保体050-901」 (大修館書店)						
担当者	余語 哲匡 宮本 章吾		図説現代高等保健改訂版「保体050-901」 (大修館書店)						
学習目標	個人及び社会生活における健康・安全において理解を深め、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。								
評価方法									
評価観点	知識・技能		思考・判断・表現			主体的に学習に取り組む姿勢			
評価規準	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ているとともに、技能を身に付けている。		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しているとともに、目的や状況に応じて他者に伝えている。			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ための学習に主体的に取り組もうとしている。			
各観点の授業内 評価方法等	定期考査		定期考査 レポート 実技実習			グループディスカッション 授業態度 提出物の状況			
学期末の 各観点比率(%)	60%		20%			20%			
授業計画									
学期	月	学習内容・学習単元・学習到達目標等					時間数	評価区分1	評価区分2
1	4	1単元 現代社会と健康 ①健康の考え方と成り立ち					10	期末考査	
	5	②私たちの健康のすがた							
	6	③生活習慣病の予防と回復 ④がんの原因と予防 ⑤がんの治療と回復 ⑥運動と健康							
	7	1 学期の範囲で試験を行う							
	8								
2	9	⑦食事と健康 ⑧休養・睡眠と健康					12	期末考査	
	10	⑨喫煙と健康 ⑩飲酒と健康 ⑪薬物乱用と健康							
	11	⑫精神疾患の特徴、予防、回復 ⑬現代の感染症							
	12	2 学期の範囲で試験を行う							
3	1	⑭感染症の予防 ⑮性感染症・エイズとその予防					7	学年末考査	
	2	⑯健康に関する意思決定 ⑰健康に関する環境づくり 1・2・3 学期の範囲で試験を行う							
	3								