

教科(科目)	保健体育(体育)	単位数	3単位	学年(コース)	1 学年
使用教科書	現代高等保健体育改訂版(大修館書店)				
副教材等	ステップアップ高校スポーツアプリ版（大修館書店）				

1 グラデュエーション・ポリシー及びカリキュラム・ポリシー

グラデュエーション・ポリシー	～このような資質・能力を育成します～ ① 多様な考えを尊重し、協働的な取組をとおして最適解を求める資質・能力を育成します。 ② 礼節を重んじ、感謝の気持ちを持って社会に貢献しようとする資質・能力を育成します。 ③ 知的好奇心と創造力に富み、生涯にわたり主体的に学び続ける資質・能力を育成します。
カリキュラム・ポリシー	～このような教育活動を行います～ ① 全日制普通科の高等学校として、生徒一人ひとりの多様な進路に対応するために、知・徳・体のバランスのとれた総合的な力をつける教育活動を展開します。 ② 協働的な学びを進めるために、ICTを効果的に活用したグループ学習や課題探究活動、プレゼンテーション活動などを、「総合的な探究の時間」を始めとした各教科の学習に取り入れます。 ③ 地元の行政機関や大学、企業等と連携して、地域を知り、地域に貢献し、さらに全国的、世界的な視野をもてるような活動を教科等横断的に行います。 ④ 生徒の主体的な活動を支援し、多様な人や考え方と接する機会をつくるために、生徒会活動や学校行事等を充実させます。

2 学習目標

体育の見方・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とらえ、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の現状に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。 (1) 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するとともに、それらの技能を身につけるようにする。 (2) 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る力を養う。 (3) 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などの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

3 指導の重点

① 技能を高めたり、作戦を立てたり、作品をまとめたりするなどの過程を通して、仲間との適切な関係を築き、課題の解決に向けて、お互いの考えを伝え合いながら取り組むことを目指す。 ② 基本的な技術の習得を重視し、体力の増強を目指し、個々の能力に応じた体力や高め方を理解した健康づくりを心がけられるよう育てます。 ③ 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などの意志を持ち、公正に取り組もうとする意欲を育てます。
--

4 評価の観点の趣旨

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
・運動の実践を通して、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するとともに、それらの技能を身につけている。	・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・安全を確保しようとしている。

5 評価方法

	評価は次の観点から行います。		
	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
評価方法	以上の観点を踏まえ、 ・スキルテストの実施 ・練習の意味を理解し取り組んでいるかの観察 ・レポートやワークシート、意見文、提出物などの内容の確認 などから、評価します。	以上の観点を踏まえ、 ・ゲーム等への関わりの観察 ・授業中の発言、練習への取組の観察 ・レポートやワークシート、意見文、提出物などの内容の確認 ・振り返りシートの記述の分析 などから、評価します。	以上の観点を踏まえ、 ・授業中の発言、練習やゲームへの取組の観察 ・レポートやワークシート、提出物などの内容の確認 ・振り返りシートの記述の分析 などから、評価します。
	内容のまとまりごとに、各観点 「A:十分満足できる」、「B:おおむね満足できる」、「C:努力を要する」で評価します。 内容のまとまりごとの評価基準は授業で説明します。		

6 学習計画

月	領域	授業時数	教材名	学習活動(指導内容)	評価方法
4	体づくり運動	10	体づくり運動 新体力テスト	・身体のような部位を動かし、心地よさや楽しさを味わう。 ・学校独自の体操を体づくり運動の一部に加え、授業の準備運動として行い、常盤高生としての誇りを持つ。 ・運動の意義や方法、強度、回数等を理解し、体の調子を整え、体や心の状態に気づく。 ・目的に適した運動の計画や自己の体力や生活に応じた運動の計画を立て、実生活に役立てることができるようになる。	ワークシート (記述の点検) ワークシート (記述の確人) 行動観察 行動観察
5 6	領域選択 ・陸上競技 ・器械運動 ・ダンス から1種目選択	15	陸上競技 器械運動 ダンス	陸上競技 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、「短距離走」の技能を高め、中間走へのつなぎを滑らかにするなどして速く走れるようになる。 器械運動 「マット運動」を行う過程で、技をよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができるようにする。 ダンス 「ダンス(基礎)」を行う過程で、リズムに乗った動き・ステップを習得するなど、動きができる楽しさや喜びを味わい、表現ができるようになる。	記録会 ワークシート 行動観察 発表会 ワークシート 行動観察 発表会 ワークシート 行動観察

7	体育理論	4	スポーツの発祥と発展 (1)	○スポーツの始まりと変遷 ○文化としてのスポーツ ○オリンピックとパラリンピックの意義 ○スポーツが経済に及ぼす効果	レポート 筆記テスト
7 8 9	領域選択 ・バレーボール ・サッカー ・ソフトテニス ・器械運動 ・ダンス から1種目選択	15	・バレーボール ・サッカー ・ソフトテニス ・器械運動 ・ダンス	バレーボール 状況に応じたボール操作ができるよう、個人技術の理解とその技術が習得できるようになる。また、ゲームに反映できるようになる。 サッカー 状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの連携した動きによって空間への侵入などから攻防を展開できるようになる。 ソフトテニス 状況に応じたボール操作ができるよう、個人技術の理解とその技術が習得できるようになる。また、ゲームに反映できるようになる。 器械運動 「マット運動」を行う過程で、技をよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができるようにする。 ダンス 「ダンス(基礎)」を行う過程で、リズムに乗った動き・ステップを習得するなど、動きができる楽しさや喜びを味わい、表現ができるようになる。	スキルテスト ワークシート 行動観察 スキルテスト ワークシート 行動観察 スキルテスト ワークシート 行動観察 スキルテスト 発表会 ワークシート 行動観察 発表会 ワークシート 行動観察
9 10	陸上競技	12	長距離走	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、「長距離走」の技能を高め、自己に適したペースを維持して走れるようになる。	記録会 ワークシート 行動観察

10 11	領域選択 ・ソフトテニス ・バスケットボール ・バドミントン ・器械運動 ・柔道 から 1 種目選択	15	・ソフトテニス ・バスケットボール ・バドミントン ・器械運動 ・柔道	ソフトテニス 状況に応じたボール操作ができるよう、個人技術の理解とその技術が習得できるようになる。また、ゲームに反映できるようになる。 バスケットボール 状況に応じたボール操作ができるよう個人技術の理解とその技術が習得できるようになる。また、ゲームに反映できるようになる バドミントン 状況に応じたシャト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展開できるようになる。 器械運動 「マット運動」を行う過程で、技をよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができるようにする。 柔道 「受け身・「投げ技」・「寝技」を理解し、技術を習得した楽しさや喜びを味わい、試合が展開できるようになる。	スキルテスト ワークシート 行動観察 スキルテスト ワークシート 行動観察 スキルテスト ワークシート 行動観察 スキルテスト 発表会 ワークシート 行動観察 スキルテスト ワークシート 行動観察
11 12	球技選択 ・バレーボール ・バスケットボール ・卓球 から 1 種目選択	15	・バレーボール ・バスケットボール ・卓球	バレーボール 状況に応じたボール操作ができるよう、個人技術の理解とその技術が習得できるようになる。また、ゲームに反映できるようになる。 バスケットボール 状況に応じたボール操作ができるよう個人技術の理解とその技術が習得できるようになる。また、ゲームに反映できるようになる 卓球 状況に応じたボール操作や安定したラケットの操作と連携した動きを習得し、対戦相手との攻防を展開できるようになる。	スキルテスト ワークシート 行動観察 スキルテスト ワークシート 行動観察 スキルテスト ワークシート 行動観察
12	体育理論	4	スポーツの発祥と発展 (2) 運動・スポーツの学び方 (1)	○スポーツの高潔さとドーピング ○スポーツと環境 ○スポーツにおける技術と体力 ○スポーツにおける技術と戦術	レポート 筆記テスト

1	領域選択	15	・バレーボール	バレーボール 状況に応じたボール操作ができるよう、個人技術の理解とその技術が習得できるようになる。また、ゲームに反映できるようになる。	スキルテスト ワークシート 行動観察
2	・バレーボール				
3	・バスケットボール ・卓球 ・器械運動 ・縄跳び		・バスケットボール	バスケットボール 状況に応じたボール操作ができるよう個人技術の理解とその技術が習得できるようになる。また、ゲームに反映できるようになる。	スキルテスト ワークシート 行動観察
	から1種目選択		・卓球	卓球 状況に応じたボール操作や安定したラケットの操作と連携した動きを習得し、対戦相手との攻防を展開できるようになる。	スキルテスト 発表会 ワークシート 行動観察
			・器械運動	器械運動 「マット運動」を行う過程で、技をよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができるようにする。	ワークシート 行動観察
			・縄跳び	縄跳び 縄跳び運動の方法、強度、回数等さまざまなレベルに挑戦し、体の調子を整え、心肺機能や筋力向上に努めるとともに、達成感を味わう。	

計 105 時間 (50 分授業)

7 課題・提出物等

- ・年度初めに一人1冊のファイルを配付し、種目ごとに計画表や時間ごとの反省・課題を記録します。
- ・生徒ひとり一人が自分のスキルについて課題を見つけ、記録することで次時への取り組みが積極的になるように促します。種目終了ごとに回収し点検します。

8 担当者からの一言

基本的な技術や運動に関する知識を身につけましょう。それを深めたり、高めたりするために仲間とのコミュニケーション能力を育てましょう。さらに、仲間との体力などの違いに配慮したり、仲間と助け合ったり教え合ったりするなど、仲間と主体的にかかわりあおうとする意志を持ちましょう。

生涯を支える健康の土台をつくり、維持増進させる方法を身につけましょう。 担当者（渡邊 義彦）

教科(科目)	保健体育(体育)	単位数	3単位	学年(コース)	2 学年
使用教科書	現代高等保健体育(大修館書店)				
副教材等	ステップアップ高校スポーツアプリ版（大修館書店）				

1 グラデュエーション・ポリシー及びカリキュラム・ポリシー

グラデュエーション・ポリシー	～このような資質・能力を育成します～ ① 多様な考えを尊重し、協働的な取組をとって最適解を求める資質・能力を育成します。 ② 礼節を重んじ、感謝の気持ちを持って社会に貢献しようとする資質・能力を育成します。 ③ 知的好奇心と創造力に富み、生涯にわたり主体的に学び続ける資質・能力を育成します。
カリキュラム・ポリシー	～このような教育活動を行います～ ① 全日制普通科の高等学校として、生徒一人ひとりの多様な進路に対応するために、知・徳・体のバランスのとれた総合的な力をつける教育活動を展開します。 ② 協働的な学びを進めるために、I C T を効果的に活用したグループ学習や課題探究活動、プレゼンテーション活動などを、「総合的な探究の時間」を始めとした各教科の学習に取り入れます。 ③ 地元の行政機関や大学、企業等と連携して、地域を知り、地域に貢献し、さらに全国的、世界的な視野をもてるような活動を教科等横断的に行います。 ④ 生徒の主体的な活動を支援し、多様な人や考え方や接する機会をつくるために、生徒会活動や学校行事等を充実させます。

2 学習目標

体育の見方・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とらえ、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の現状に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。 (1) 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するとともに、それらの技能を身につけるようにする。 (2) 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る力を養う。 (3) 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などの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

3 指導の重点

① 技能を高めたり、作戦を立てたり、作品をまとめたりするなどの過程を通して、仲間との適切な関係を築き、課題の解決に向けて、お互いの考えを伝え合いながら取り組むことを目指す。 ② 基本的な技術の習得を重視し、体力の増強を目指し、個々の能力に応じた体力や高め方を理解した健康づくりを心がけられるよう育てます。 ③ 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などの意志を持ち、公正に取り組もうとする意欲を育てます。
--

4 評価の観点の趣旨

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
・運動の実践を通して、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するとともに、それらの技能を身につけている。	・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・安全を確保しようとしている。

5 評価方法

	評価は次の観点から行います。		
	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
評価方法	以上の観点を踏まえ、 ・スキルテストの実施 ・練習の意味を理解し取り組んでいるかの観察 ・レポートやワークシート、意見文、提出物などの内容の確認 などから、評価します。	以上の観点を踏まえ、 ・ゲーム等への関わりの観察 ・授業中の発言、練習への取組の観察 ・レポートやワークシート、意見文、提出物などの内容の確認 ・振り返りシートの記述の分析 などから、評価します。	以上の観点を踏まえ、 ・授業中の発言、練習やゲームへの取組の観察 ・レポートやワークシート、提出物などの内容の確認 ・振り返りシートの記述の分析 などから、評価します。
	内容のまとまりごとに、各観点 「A:十分満足できる」、「B:おおむね満足できる」、「C:努力を要する」で評価します。 内容のまとまりごとの評価基準は授業で説明します。		

6 学習計画

月	領域	授業 時数	教材名	学習活動(指導内容)	評価方法
4	体づくり運動	10	体づくり運動 新体力テスト	- 身体のような部位を動かし、心地よさや楽しさを味わう。 - 学校独自の体操を体づくり運動の一部に加え、授業の準備運動として行い、常盤高生としての誇りを持つ。 - 運動の意義や方法、強度、回数等を理解し、体の調子を整え、体や心の状態に気づく。 - 目的に適した運動の計画や自己の体力や生活に応じた運動の計画を立て、実生活に役立てることができるようになる。	ワークシート (記述の点検) ワークシート (記述の確人) 行動観察 行動観察
5 6	領域選択 1 ・陸上競技 ・器械運動 ・ダンス から 1 種目選択	15	陸上競技 器械運動 ダンス	陸上競技 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、「短距離走」の技能を高め、中間走へのつなぎを滑らかにするなどして速く走れるようになる。 器械運動 「マット運動」を行う過程で、技をよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができるようにする。 ダンス 「ダンス(基礎)」を行う過程で、リズムに乗った動き・ステップを習得するなど、動きができる楽しさや喜びを味わい、表現ができるようになる。	記録会 ワークシート 行動観察 発表会 ワークシート 行動観察 発表会 ワークシート 行動観察

6 7	領域選択 2 ・バレーボール ・サッカー ・ソフトテニス ・器械運動 ・ダンス から 1 種目選択	15	・バレーボール ・サッカー ・ソフトテニス ・器械運動 ・ダンス	バレーボール 状況に応じたボール操作ができるよう、個人技術の理解とその技術が習得できるようになる。また、ゲームに反映できるようになる。 サッカー 状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの連携した動きによって空間への侵入などから攻防を展開できるようになる。 ソフトテニス 状況に応じたボール操作ができるよう、個人技術の理解とその技術が習得できるようになる。また、ゲームに反映できるようになる。 器械運動 「マット運動」を行う過程で、技をよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができるようにする。 ダンス 「ダンス(基礎)」を行う過程で、リズムに乗った動き・ステップを習得するなど、動きができる楽しさや喜びを味わい、表現ができるようになる。	スキルテスト ワークシート 行動観察 スキルテスト ワークシート 行動観察 スキルテスト ワークシート 行動観察 スキルテスト 発表会 ワークシート 行動観察 発表会 ワークシート 行動観察
7	体育理論	4	運動・スポーツの 学び方 (2)	○技術の上達過程と練習 ○効果的な動きのメカニズム ○体カトレーニング ○運動やスポーツでの安全の確保	レポート 筆記テスト
7 8 9	領域選択 3 ・バレーボール ・サッカー ・ソフトテニス ・器械運動 ・ソフトボール から 1 種目選択	15	・バレーボール ・サッカー ・ソフトテニス ・器械運動 ・ソフトボール	バレーボール 状況に応じたボール操作ができるよう、個人技術の理解とその技術が習得できるようになる。また、ゲームに反映できるようになる。 サッカー 状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの連携した動きによって空間への侵入などから攻防を展開できるようになる。 ソフトテニス 状況に応じたボール操作ができるよう、個人技術の理解とその技術が習得できるようになる。また、ゲームに反映できるようになる。 器械運動 「マット運動」を行う過程で、技をよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができるようにする。 ソフトボール ボールやグローブ、バットの扱い方、体の使い方について理解し、安定したスローイングやキャッチング、バッティングができるようになる。	スキルテスト ワークシート 行動観察 スキルテスト ワークシート 行動観察 スキルテスト ワークシート 行動観察 スキルテスト ワークシート 行動観察 スキルテスト ワークシート 行動観察
10	陸上競技	12	長距離走	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、「長距離走」の技能を高め、自己に適したペースを維持して走れるようになる。	記録会 ワークシート 行動観察

11 12	領域選択 4 ・バレーボール ・サッカー ・ソフトテニス ・器械運動 ・柔道 から 1 種目選択	15	・バレーボール ・サッカー ・ソフトテニス ・器械運動 ・柔道	バレーボール 状況に応じたボール操作ができるよう、個人技術の理解とその技術が習得できるようになる。また、ゲームに反映できるようになる。 サッカー 状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの連携した動きによって空間への侵入などから攻防を展開できるようになる。 ソフトテニス 状況に応じたボール操作ができるよう、個人技術の理解とその技術が習得できるようになる。また、ゲームに反映できるようになる。 器械運動 「マット運動」を行う過程で、技をよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができるようにする。 柔道 「受け身・「投げ技」・「寝技」を理解し、技術を習得した楽しさや喜びを味わい、試合が展開できるようになる。	スキルテスト ワークシート 行動観察 スキルテスト ワークシート 行動観察 スキルテスト ワークシート 行動観察 スキルテスト ワークシート 行動観察 スキルテスト ワークシート 行動観察
12	体育理論	4	豊かなスポーツ ライフの設計	○生涯スポーツの見方・考え方 ○ライフスタイルに応じたスポーツ ○スポーツを推進する取り組み ○豊かなスポーツライフの創造	レポート 筆記テスト
1 2 3	領域選択 5 ・バレーボール ・バスケットボール ・卓球 ・器械運動 から 1 種目選択	15	・バレーボール ・バスケットボール ・卓球 ・器械運動	バレーボール 状況に応じたボール操作ができるよう、個人技術の理解とその技術が習得できるようになる。また、ゲームに反映できるようになる。 バスケットボール 状況に応じたボール操作ができるよう個人技術の理解とその技術が習得できるようになる。また、ゲームに反映できるようになる。 卓球 状況に応じたボール操作や安定したラケットの操作と連携した動きを習得し、対戦相手との攻防を展開できるようになる。 器械運動 「マット運動」を行う過程で、技をよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができるようにする。	スキルテスト ワークシート 行動観察 スキルテスト ワークシート 行動観察 スキルテスト ワークシート 行動観察 スキルテスト 発表会 ワークシート 行動観察

計 105 時間 (50 分授業)

7 課題・提出物等

- ・年度初めに一人 1 冊のファイルを配付し、種目ごとに計画表や時間ごとの反省・課題を記録します。
- ・生徒ひとり一人が自分のスキルについて課題を見つけ、記録することで次時への取り組みが積極的になるように促します。種目終了ごとに回収し点検します。

8 担当者からの一言

基本的な技術や運動に関する知識を身につけましょう。それを深めたり、高めたりするために仲間とのコミュニケーション能力を育てましょう。さらに、仲間との体力などの違いに配慮したり、仲間と助け合ったり教え合ったりするなど、仲間と主体的にかかわりあおうとする意志を持ちましょう。

生涯を支える健康の土台をつくり、維持増進させる方法を身につけましょう。 担当者 (渡邊 義彦)

教科（科目）	体育	単位数	2	学年	3	履修形態	必修
使用教科書	現代高等保健体育(大修館書店)						
副教材	ステップアップ高校スポーツ2024（大修館書店）						

1 グラデュエーション・ポリシー及びカリキュラム・ポリシー

グラデュエーション・ポリシー	① 多様な考えを尊重し、協働的な取組をととして最適解を求める資質・能力を育成します。 ② 礼節を重んじ、感謝の気持ちを持って社会に貢献しようとする資質・能力を育成します。 ③ 知的好奇心と創造力に富み、生涯にわたり主体的に学び続ける資質・能力を育成します。
カリキュラム・ポリシー	① 全日制普通科の高等学校として、生徒一人ひとりの多様な進路に対応するために、知・徳・体のバランスのとれた総合的な力をつける教育活動を展開します。 ② 協働的な学びを進めるために、ICTを効果的に活用したグループ学習や課題探究活動、プレゼンテーション活動などを、「総合的な探究の時間」を始めとした各教科の学習に取り入れます。 ③ 地元の行政機関や大学、企業等と連携して、地域を知り、地域に貢献し、さらに全国的、世界的な視野をもてるような活動を教科等横断的に行います。 ④ 生徒の主体的な活動を支援し、多様な人や考え方と接する機会をつくるために、生徒会活動や学校行事等を充実させます。

2 学習目標

体育の見方・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とらえ、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の現状に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 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するとともに、それらの技能を身につけるようにする。
- (2) 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る力を養う。
- (3) 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などの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

3 指導の重点

- ① 技能を高めたり、作戦を立てたり、作品をまとめたりするなどの過程を通して、仲間との適切な関係を築き、課題の解決に向けて、お互いの考えを伝え合いながら取り組むことを目指す。
- ② 基本的な技術の習得を重視し、体力の増強を目指し、個々の能力に応じた体力や高め方を理解した健康づくりを心がけられるよう育てます。
- ③ 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などの意志を持ち、公正に取り組もうとする意欲を育てます。

4 評価の観点の趣旨

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
・運動の実践を通して、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するとともに、それらの技能を身につけている。	・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・安全を確保しようとしている。

5 評価方法

	評価は次の観点から行います。		
	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
評価方法	以上の観点を踏まえ、 ・スキルテストの実施 ・練習の意味を理解し取り組んでいるかの観察 ・レポートやワークシート、意見文、提出物などの内容の確認 などから、評価します。	以上の観点を踏まえ、 ・ゲーム等への関わりの観察 ・授業中の発言、練習への取組の観察 ・レポートやワークシート、意見文、提出物などの内容の確認 ・振り返りシートの記述の分析 などから、評価します。	以上の観点を踏まえ、 ・授業中の発言、練習やゲームへの取組の観察 ・レポートやワークシート、提出物などの内容の確認 ・振り返りシートの記述の分析 などから、評価します。
	内容のまとまりごとに、各観点 「A:十分満足できる」、「B:おおむね満足できる」、「C:努力を要する」で評価します。 内容のまとまりごとの評価基準は授業で説明します。		

6 学習計画

月	領域	授業 時数	教材名	学習活動(指導内容)	評価方法
4 5	体づくり運動	10	体づくり運動 新体力テスト	・身体様々な部位を動かし、心地よさや楽しさを味わう。 ・学校独自の体操を体づくり運動の一部に加え、授業の準備運動として行い、常盤高生としての誇りを持つ。 ・運動の意義や方法、強度、回数等を理解し、体の調子を整え、体や心の状態に気づく。 ・目的に適した運動の計画や自己の体力や生活に応じた運動の計画を立て、実生活に役立てることができるようになる。	ワークシート (記述の点検) ワークシート (記述の確人) 行動観察
5 6	選択 1 ・バレーボール ・ソフトテニス ・ダンス から 1 種目選択	12	バレーボール ソフトテニス ダンス	バレーボール 状況に応じたボール操作ができるよう、個人技術の理解とその技術が習得できるようになる。また、ゲームに反映できるようになる。 ソフトテニス 状況に応じたボール操作ができるよう、個人技術の理解とその技術が習得できるようになる。また、ゲームに反映できるようになる。 ダンス 「ダンス(基礎)」を行う過程で、リズムに乗った動き・ステップを習得するなど、動きができる楽しさや喜びを味わい、表現ができるようになる。	選択ノート 行動観察 選択ノート 行動観察 選択ノート 行動観察 発表会

7 8 9	選択 2 ・バレーボール ・ソフトテニス ・ダンス から 1 種目選択	12	バレーボール ソフトテニス ダンス	バレーボール 状況に応じたボール操作ができるよう、個人技術の理解とその技術が習得できるようになる。また、ゲームに反映できるようになる。 ソフトテニス 状況に応じたボール操作ができるよう、個人技術の理解とその技術が習得できるようになる。また、ゲームに反映できるようになる。 ダンス 「ダンス(基礎)」を行う過程で、リズムに乗った動き・ステップを習得するなど、動きができる楽しさや喜びを味わい、表現ができるようになる。	選択ノート 行動観察 選択ノート 行動観察 選択ノート 行動観察 発表会
10	陸上競技	8	長距離走	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、「長距離走」の技能を高め、自己に適したペースを維持して走れるようになる。	記録会 ワークシート 行動観察
11 12	選択 4 ・バスケットボール ・卓球 ・バドミントン から 1 種目選択	12	・バスケットボール ・卓球 ・バドミントン	バスケットボール 状況に応じたボール操作ができるよう個人技術の理解とその技術が習得できるようになる。また、ゲームに反映できるようになる 卓球 状況に応じたボール操作や安定したラケットの操作と連携した動きを習得し、対戦相手との攻防を展開できるようになる。 バドミントン 状況に応じたシャト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展開できるようになる。	選択ノート 行動観察 選択ノート 行動観察 選択ノート 行動観察
1 2	選択 5 ・バスケットボール ・卓球 ・バドミントン から 1 種目選択	12	・バスケットボール ・卓球 ・バドミントン	バスケットボール 状況に応じたボール操作ができるよう個人技術の理解とその技術が習得できるようになる。また、ゲームに反映できるようになる 卓球 状況に応じたボール操作や安定したラケットの操作と連携した動きを習得し、対戦相手との攻防を展開できるようになる。 バドミントン 状況に応じたシャト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展開できるようになる。	選択ノート 行動観察 選択ノート 行動観察 選択ノート 行動観察
2	体育理論	4	豊かなスポーツ ライフの設計	○生涯スポーツの見方・考え方 ○ライフスタイルに応じたスポーツ ○スポーツを推進する取り組み ○豊かなスポーツライフの創造	レポート 筆記テスト

計 70 時間 (50 分授業)

7 課題・提出物等

- ・選択種目ごとに選択ノート（計画・課題・反省）を記録します。
- ・グループごとに計画を立て、授業展開し、課題を見つけ、記録することで次時への取り組みが積極的になるように促します。種目終了ごとに回収し点検します。

8 担当者からの一言

基本的な技術や運動に関する知識を身につけましょう。それを深めたり、高めたりするために仲間とのコミュニケーション能力を育てましょう。さらに、仲間との体力などの違いに配慮したり、仲間と助け合ったり教え合ったりするなど、仲間と主体的にかかわりあおうとする意志を持ちましょう。

生涯を支える健康の土台をつくり、維持増進させる方法を身につけましょう。 担当者（渡邊 義彦）

教科(科目)	保健体育(保健)	単位数	1 単位	学年(コース)	1 学年
使用教科書	現代高等保健体育改訂版(大修館書店)				

1 グラデュエーション・ポリシー及びカリキュラム・ポリシー

グラデュエーション・ポリシー	～このような資質・能力を育成します～ ① 多様な考えを尊重し、協働的な取組をとって最適解を求める資質・能力を育成します。 ② 礼節を重んじ、感謝の気持ちを持って社会に貢献しようとする資質・能力を育成します。 ③ 知的好奇心と創造力に富み、生涯にわたり主体的に学び続ける資質・能力を育成します。
カリキュラム・ポリシー	～このような教育活動を行います～ ① 全日制普通科の高等学校として、生徒一人ひとりの多様な進路に対応するために、知・徳・体のバランスのとれた総合的な力をつける教育活動を展開します。 ② 協働的な学びを進めるために、ICTを効果的に活用したグループ学習や課題探究活動、プレゼンテーション活動などを、「総合的な探究の時間」を始めとした各教科の学習に取り入れます。 ③ 地元の行政機関や大学、企業等と連携して、地域を知り、地域に貢献し、さらに全国的、世界的な視野をもてるような活動を教科等横断的に行います。 ④ 生徒の主体的な活動を支援し、多様な人や考え方と接する機会をつくるために、生徒会活動や学校行事等を充実させます。

2 学習目標

保健の見方・考え方を働かせ、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯を通じて人々が自らの健康や環境を適切に管理し、改善していくための資質・能力を次のとおり育成する。 (1) 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、技能を身につけるようにする。 (2) 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。 (3) 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で活力ある生活を営む態度を養う。

3 指導の重点

① 健康・安全について理解を深め、実践するための技能を身につけることを目指す。 ② 生涯にわたる健康の保持増進のための実践力を育てる。 ③ 健康についての自他、社会の課題を発見・認識し、その解決に向けて思考・判断し、周りと協力、協働しながら課題を解決していく能力を育てる。

4 評価の観点の趣旨

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
・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、それを達成するための技能を身につけている。	・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、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で活力ある生活を営もうとしている

5 評価方法

	評価は次の観点から行います。		
	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
評価方法	以上の観点を踏まえ、 ・定期テストの実施 ・レポートやワークシート、意見文、提出物などの内容の確認 などから、評価します。	以上の観点を踏まえ、 ・授業中の発言、課題への取組の観察 ・グループ学習時の取り組み、関わりの観察 ・レポートやワークシート、意見文、提出物などの内容の確認 などから、評価します。	以上の観点を踏まえ、 ・授業中の発言、課題への取組の観察 ・グループ学習時の取り組み、関わりの観察 ・レポートやワークシート、意見文、提出物などの内容の確認 などから、評価します。
	内容のまとまりごとに、各観点 「A:十分満足できる」、「B:おおむね満足できる」、「C:努力を要する」で評価します。 内容のまとまりごとの評価基準は授業で説明します。		

6 学習計画

月	領域	授業 時数	教材名	学習活動(指導内容)	評価方法
4	現 代 社 会 と健康	12	・健康の考え方と 成り立ち ・私たちの健康の すがた	・さまざまな健康についての考え方を理解し、 その成り立ちに関わる要因について説明で きる。 ・日本と世界の健康水準について理解する。	ワークシート (記述の点検) ディスカッション 発表 行動観察
5			・生活習慣病の 予防と回復 ・がんの原因と 予防 ・がんの治療と 回復	・生活習慣病について理解し、その予防と治療 について説明できるようになる。 ・がんの種類や原因について理解し、その予防 について理解する。 ・がんの治療、緩和ケア、等について理解する。 がんに関する社会的対策について説明でき る。	
6			・運動と健康 ・食事と健康 ・休養・睡眠と健康	・運動と健康の関係について理解し、健康的な 運動のしかたを説明できる。 ・食事と健康の関係について理解し、健康的な 食事のとり方を説明できる。 ・休養と健康の関係、適切な休養について説明 できる。睡眠と健康の関係、健康によい睡眠 のとり方について説明できる。	
7			・喫煙と健康	・喫煙者や周囲の人に起こる害について理解 し、喫煙対策について個人や社会の対策を説 明できる。	

8	現代社会 と健康	15	・飲酒と健康	・飲酒による健康への短期的、長期的影響について理解し、飲酒による健康問題に対する個人や社会の対策を説明できる。	ワークシート (記述の点検) ディスカッション 発表 行動観察
9			・薬物乱用と健康	・薬物乱用が心身の健康や社会に及ぼす影響を理解し、防止のための個人や社会の対策をあげることができる。	
10			・精神疾患の特徴	・精神疾患の例をあげ、発病の要因とおもな症状を説明できる。現代社会における精神保健の課題をあげることができる。	
			・精神疾患の予防	・精神疾患を予防する方法について理解し、早期発見のために必要なことを説明できる。	
			・精神疾患からの回復	・精神疾患の治療について説明できる。適切な治療や回復のために必要な社会環境について説明できる。	
11	安全な 社会生活	15	・現代の感染症	・感染症とは何か、感染力、潜伏期間などについて説明できる。	定期テスト
			・感染症の予防	・感染症の予防3原則を説明できる。個人と社会の対策について説明できる。	
			・性感染症・エイズとその予防	・性感染症・エイズが他の感染症と異なる点を理解し、予防とその対策について個人と社会に分けて説明できる。	
12			・健康に関する 意志決定・行動選択	・意志決定・行動選択の重要性を理解し、意志決定・行動選択に影響する要因を説明でき	
			・健康に関する 環境づくり	・健康のためには、個人の適切な行動を支援するような社会環境づくりをおこなう必要があることを理解する。	
			・事故の現状と 発生要因	・交通事故の特徴や関係する要因について理解し、具体例を挙げて説明できるようになる。	
			・安全な社会の 形成	・安全のために必要な個人の行動について理解し、安全を確保するために必要な環境整備について説明できる。	

1	安全な 社会生活	8	・ 交通における安全 ・ 応急手当の意義とその基本 ・ 日常的な応急手当 ・ 心肺蘇生法	・ 交通事故防止に関する個人の取り組み、環境の整備について理解し、交通事故における3つの責任について説明できる。 ・ 応急手当の意義、傷病者を発見したときの手順等を理解し実践する。 ・ 日常的な怪我や熱中症の応急手当の手順や方法を理解し、実行する。 ・ 心肺蘇生法の原理や手順について理解し、実践する。	レポート グループ ディスカッション
2					

計 35 時間 (50 分授業)

7 課題・提出物等

- ・ ノートや課題プリント、グループ学習の記録などの内容・取組状況・提出状況を総合的に評価します。
- ・ グループ学習をととして、対話的な学びや他者へ伝える態度を養います。

8 担当者からの一言

高校生は、思春期の後半であり、将来への不安や悩みを多く抱える時期です。心身の健全な成長のために、健康に関する知識を深め、健康が自己課題と捉えて生活の中で実践できるようにしましょう。他者とのコミュニケーションを的確に行うことは、協調性を育てることや安全性を保つことにつながります。生涯を支える健康の土台について深く学びましょう。

担当者（七森 好江）

教科(科目)	保健体育(保健)	単位数	1 単位	学年(コース)	2 学年
使用教科書	現代高等保健体育(大修館書店)				

1 グラデュエーション・ポリシー及びカリキュラム・ポリシー

グラデュエーション・ポリシー	～このような資質・能力を育成します～ ① 多様な考えを尊重し、協働的な取組をとって最適解を求める資質・能力を育成します。 ② 礼節を重んじ、感謝の気持ちを持って社会に貢献しようとする資質・能力を育成します。 ③ 知的好奇心と創造力に富み、生涯にわたり主体的に学び続ける資質・能力を育成します。
カリキュラム・ポリシー	～このような教育活動を行います～ ① 全日制普通科の高等学校として、生徒一人ひとりの多様な進路に対応するために、知・徳・体のバランスのとれた総合的な力をつける教育活動を展開します。 ② 協働的な学びを進めるために、I C Tを効果的に活用したグループ学習や課題探究活動、プレゼンテーション活動などを、「総合的な探究の時間」を始めとした各教科の学習に取り入れます。 ③ 地元の行政機関や大学、企業等と連携して、地域を知り、地域に貢献し、さらに全国的、世界的な視野をもてるような活動を教科等横断的に行います。 ④ 生徒の主体的な活動を支援し、多様な人や考え方と接する機会をつくるために、生徒会活動や学校行事等を充実させます。

2 学習目標

保健の見方・考え方を働かせ、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯を通じて人々が自らの健康や環境を適切に管理し、改善していくための資質・能力を次のとおり育成する。 (1) 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、技能を身につけるようにする。 (2) 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。 (3) 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で活力ある生活を営む態度を養う。

3 指導の重点

① 健康・安全について理解を深め、実践するための技能を身につけることを目指す。 ② 生涯にわたる健康の保持増進のための実践力を育てる。 ③ 健康についての自他、社会の課題を発見・認識し、その解決に向けて思考・判断し、周りと協力、協働しながら課題を解決していく能力を育てる。

4 評価の観点の趣旨

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
・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、それを達成するための技能を身につけている。	・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、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で活力ある生活を営もうとしている

5 評価方法

	評価は次の観点から行います。		
	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
評価方法	以上の観点を踏まえ、 ・定期テストの実施 ・レポートやワークシート、意見文、提出物などの内容の確認 などから、評価します。	以上の観点を踏まえ、 ・授業中の発言、課題への取組の観察 ・グループ学習時の取り組み、関わりの観察 ・レポートやワークシート、意見文、提出物などの内容の確認 などから、評価します。	以上の観点を踏まえ、 ・授業中の発言、課題への取組の観察 ・グループ学習時の取り組み、関わりの観察 ・レポートやワークシート、意見文、提出物などの内容の確認 などから、評価します。
	内容のまとまりごとに、各観点 「A:十分満足できる」、「B:おおむね満足できる」、「C:努力を要する」で評価します。 内容のまとまりごとの評価基準は授業で説明します。		

6 学習計画

月	領域	授業 時数	教材名	学習活動(指導内容)	評価方法
4	生涯を通じる健康	12	・ライフステージと健康	・ライフステージについて理解を深め、各ステージにおける健康課題を理解し対応を考えることができる。	ワークシート (記述の点検) ディスカッション 発表 行動観察
			・思春期と健康	・思春期における体の発達や行動面・心理面の特徴を理解する。	
5			・性意識と性行動の選択	・男女差のある性的欲求や性行動について理解する。	
			・妊娠・出産と健康	・妊娠・出産の過程を理解し、その健康に留意する点を説明できるようになる。	
			・避妊法と人工妊娠中絶	・家族計画の意義と避妊法を理解し、人工妊娠中絶の条件や心身に及ぼす影響を理解する。	定期テスト
6			・結婚生活と健康	・健康な結婚生活を営むための留意点や、結婚生活の重要性を理解する。	
			・中高年期と健康	・加齢に伴う心身の変化や中高年期を健やかに過ごすための留意点を理解する。	
			・働くことと健康	・働くことと健康の相互影響について理解する。	
7			・労働災害と健康	・労働災害の防止対策や職場の健康管理の必要性を理解する。	
8			・健康的な職業生活	・職場や日常生活での健康増進について理解する。	

9	健康を支える環境作り	15	・大気汚染と健康 ・水質汚濁・土壌汚染と健康 ・環境と健康に関わる対策 ・ごみの処理と上下水道の整備	・大気汚染の原因や起こり方、健康への影響について理解する ・水質汚濁・土壌汚染の原因や起こり方、健康への影響について理解する。 ・環境汚染による健康被害を防ぐ方法、産業廃棄物について説明できる。 ・ごみ処理の家庭やし尿・下水道の整備について理解し、リサイクルなどの対策をあげることができるようになる。	ワークシート (記述の点検) ディスカッション 発表 行動観察
10			・食品の安全性 ・食品衛生に関わる活動	・食品の安全性と健康との関わり、今日的課題について考え、説明することができる。 ・食品衛生管理や食品の安全のための対策について理解する。	
11	安全な社会生活		・保健サービスとその活用	・保健行政の役割について理解し、保健サービス活用の例を挙げることができる。	定期テスト
12					
1	安全な社会生活	8	・医療サービスとその活用 ・医薬品の制度とその活用 ・さまざまな保健活動や社会的対策 ・健康に関する環境づくりと社会参加	・医療保険の仕組みと医療費が支払われる仕組み、医療機関の選び方や医療情報の入手方法を理解し、説明できるようになる。 ・医薬品の正しい使い方やさまざまな仕組みを理解する。 ・日本や世界の保健活動や対策について理解する。 ・健康の保持増進のための環境づくりについて理解し、主体的な参加が自他の健康作りにつながることを理解する。	レポート グループ ディスカッション
2					

計 35 時間 (50 分授業)

7 課題・提出物等

- ・ノートや課題プリント、グループ学習の記録などの内容・取組状況・提出状況を総合的に評価します。
- ・グループ学習をとおして、対話的な学びや他者へ伝える態度を養います。

8 担当者からの一言

高校生は、思春期の後半であり、将来への不安や悩みを多く抱える時期です。心身の健な成長のために、健康に関する知識を深め、健康が自己課題と捉えて生活の中で実践できるようにしましょう。他者とのコミュニケーションを的確に行うことは、協調性を育てることや安全性を保つことにつながります。生涯を支える健康の土台について深く学びましょう。

担当者（七森 好江）