

教科	保健体育	科	科目	体育	単位数	3	単位
学年	1	学年	学科・コース等	普通科・機械電気科			

学習到達目標	
<p>○体づくり運動・・・自己の体力に応じて、体ほぐしを行い、体力を高めることができる。</p> <p>○球技・・・各球技に必要な技術の獲得、個々の能力に応じた課題解決を目指して計画的に練習に取り組む能力を身につける。</p> <p>○陸上競技・・・自己の体力に応じたペースで走る能力を身につける。</p> <p>○体育理論・・・各項目においてどのような位置づけや内容があるかを理解できる。</p>	
使用教材	
教科書	現代高等保健体育（大修館書店）
補助教材	ステップアップ高校スポーツ2025（大修館書店） 現代高等保健体育ノート（大修館書店）

目指す力と評価			
	a. 知識および技能	b. 思考力・判断力・表現力	c. 主体的に学習する態度
評価の観点	○運動の合理的、計画的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解しているとともに、目的に応じた技能を身につけている。	○自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて課題に応じた運動の取り組み方や、目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。	○運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に自主的に取り組もうとしている。
評価方法	・授業への取り組む姿勢 ・スキルテスト・小テスト ・学習カードの記入	・授業への取り組む姿勢 ・ワークや実技の状況 ・学習カードの記入	・授業への取り組む姿勢 ・学習カードの記入 ・自己評価

年間学習計画					
学期	単元	学習内容および到達目標	評価の観点		
			a	b	c
一学期	体づくり運動	・自分の心身の状態に気づき、仲間と自主的に関わり合う。 ・体力の向上を図るための運動の計画を立てて取り組む。	○	○	○
	体育理論		○	○	○
	バレーボール	・個人的技能、集団的技能を習得する。 ・個人的技能、集団的技能を活用し、チームにあった作戦を立て、守りから攻撃への連携を生かしたゲームができる。	○	○	○
二学期	バスケットボール	・個人的技能、集団的技能を習得する。 ・個人的技能、集団的技能を活用し、チームにあった作戦を立て、守りから攻撃への連携を生かしたゲームができる。	○	○	○
	陸上競技 短距離・リレー	・中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ることができる。	○	○	○
	陸上競技・長距離走 体育理論	・バトンの受け渡しで次走者のスピードを十分高めることができる。 ・目標タイムに応じたペースで走ることができる。	○	○	○
三学期	バドミントン	・個人的技能を習得する。 (ハイクリア、ドロップ、ドライブ、ヘアピン、サービス等)	○	○	○
	体育理論	・既習の技能を活用して、シングルス、ダブルスのゲームができる。	○	○	○

担当者からのメッセージ
体育の授業の流れをつかみ、明るく元気に取り組みましょう。

開拓精神

教科	保健体育 科	科目	体育	単位数	2 単位
学年	2 学年	学科・コース等	普通科・機械電気科		

学習到達目標	
○体づくり運動・・・自己の体力に応じて、体ほぐしを行い、体力を高めることができる。 ○球技・・・各球技に必要な技術の獲得、個々の能力に応じた課題解決を目指して計画的に練習に取り組む能力を身につける。 ○陸上競技・・・自己の体力に応じたペースで走る能力を身につける。 ○体育理論・・・各項目においてどのような位置づけや内容があるかを理解できる。	
使用教材	
教科書	現代高等保健体育（大修館書店）
補助教材	ステップアップ高校スポーツ2024（大修館書店） 現代高等保健体育ノート（大修館書店）

目指す力と評価			
	a. 知識および技能	b. 思考力・判断力・表現力	c. 主体的に学習する態度
評価の観点	○運動の合理的、計画的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解しているとともに、目的に応じた技能を身につけている。	○自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて課題に応じた運動の取り組み方や、目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。	○運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に自主的に取り組もうとしている。
評価方法	・授業への取り組む姿勢 ・スキルテスト・小テスト ・学習カードの記入	・授業への取り組む姿勢 ・ワークや実技の状況 ・学習カードの記入	・授業への取り組む姿勢 ・学習カードの記入 ・自己評価

年間学習計画					
学期	単元	学習内容および到達目標	評価の観点		
			a	b	c
一学期	体づくり運動	・自分の心身の状態に気づき、仲間と自主的に関わり合う。 ・体力の向上を図るための運動の計画を立てて取り組む。	○	○	○
	体育理論 選択Ⅰ 球技 （バレーボール、ソフトテニス ソフトボール）	・個人的技能、集団的技能を習得する。 ・個人的技能、集団的技能を活用し、チームにあった作戦を立て、守りから攻撃への連携を生かしたゲームができる。	○	○	○
二学期	選択Ⅱ 球技 （サッカー、ソフトボール ソフトテニス） 陸上競技 短距離・リレー	・個人的技能、集団的技能を習得する。 ・個人的技能、集団的技能を活用し、チームにあった作戦を立て、守りから攻撃への連携を生かしたゲームができる。 ・中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ることができる。 ・バトンの受け渡しで次走者のスピードを十分高めることができる。	○	○	○
	陸上競技・長距離走 体育理論	・目標タイムに応じたペースで走ることができる。	○	○	○
三学期	選択Ⅲ 球技 （バスケットボール、バドミントン バレーボール） 体育理論	・個人的技能、集団的技能を習得する。 ・個人的技能、集団的技能を活用し、チームにあった作戦を立て、守りから攻撃への連携を生かしたゲームができる。	○	○	○

担当者からのメッセージ
自分の選択した競技に積極的に取り組みましょう。

開 拓 精 神

整理番号	0603
単位数	2 単位

教科	保健体育 科	科目	体育
学年	3 学年	学科・コース等	普通科・機械電気科

学習到達目標	
<p>○体づくり運動・・・自己の体力に応じて、体ほぐしを行い、体力を高めることができる。</p> <p>○球技・・・各球技に必要な技術の獲得、個々の能力に応じた課題解決を目指して計画的に練習に取り組む能力を身につける。</p> <p>○陸上競技・・・自己の体力に応じたペースで走る能力を身につける。</p> <p>○体育理論・・・各項目においてどのような位置づけや内容があるかを理解できる。</p>	
使用教材	
教科書	現代高等保健体育（大修館書店）
補助教材	ステップアップ高校スポーツ2024（大修館書店） 現代高等保健体育ノート（大修館書店）

目指す力と評価			
	a. 知識および技能	b. 思考力・判断力・表現力	c. 主体的に学習する態度
評価の観点	○運動の合理的、計画的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解しているとともに、目的に応じた技能を身につけている。	○自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて課題に応じた運動の取り組み方や、目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。	○運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に自主的に取り組もうとしている。
評価方法	・授業への取り組み姿勢 ・スキルテスト・小テスト ・学習カードの記入	・授業への取り組み姿勢 ・ワークや実技の状況 ・学習カードの記入	・授業への取り組み姿勢 ・学習カードの記入 ・自己評価

年間学習計画					
学期	単元	学習内容および到達目標	評価の観点		
			a	b	c
一学期	体づくり運動	・自分の心身の状態に気づき、仲間と自主的に関わり合う。 ・体力の向上を図るための運動の計画を立てて取り組む。	○	○	○
	体育理論		○	○	○
	選択Ⅰ 球技 (バレーボール、ソフトテニス ソフトボール)	・個人的技能、集団的技能を習得する。 ・個人的技能、集団的技能を活用し、チームにあった作戦を立て、守りから攻撃への連携を生かしたゲームができる。	○	○	○
二学期	選択Ⅱ 球技 (サッカー、ソフトボール ソフトテニス)	・個人的技能、集団的技能を習得する。 ・個人的技能、集団的技能を活用し、チームにあった作戦を立て、守りから攻撃への連携を生かしたゲームができる。	○	○	○
	陸上競技 短距離・リレー	・中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ることができる。 ・バトンの受け渡しで次走者のスピードを十分高めることができる。	○	○	○
	陸上競技・長距離走 体育理論	・目標タイムに応じたペースで走ることができる。	○	○	○
三学期	選択Ⅲ 球技 (バスケットボール、バドミントン バレーボール) 体育理論	・個人的技能、集団的技能を習得する。 ・個人的技能、集団的技能を活用し、チームにあった作戦を立て、守りから攻撃への連携を生かしたゲームができる。	○	○	○

担当者からのメッセージ
卒業年度に当たり、生涯を見据えた運動への取り組みをしよう。

開拓精神

教科	保健体育 科	科目	保健	単位数	1 単位
学年	1 学年	学科・コース等	普通科・機械電気科		

学習到達目標	
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・能力を次の通り育成する。	
使用教材	
教科書	現代高等保健体育（大修館書店）
補助教材	現代高等保健体育ノート（大修館書店）

目指す力と評価			
	a. 知識および技能	b. 思考力・判断力・表現力	c. 主体的に学習する態度
評価の観点	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。	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。	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、明るく豊かで活力のある生活を営む態度を養う。
評価方法	・授業への取り組む姿勢 ・ノートの点検	・授業への取り組む姿勢 ・ワークの状況 ・ノートの点検	・授業への取り組む姿勢 ・自己評価

年間学習計画					
学期	単元	学習内容および到達目標	評価の観点		
			a	b	c
一学期	1 単元 現代社会と健康 ・健康の考え方と成り立ち ・私たちの健康のすがた ・生活習慣病の予防と回復 ・がんの原因と予防、治療と回復 ・運動と健康、食事と健康 ・休養・睡眠、喫煙と健康	現代の健康問題や新しい時代の健康の考え方について個人や社会に求められることについて理解を深める。 様々な問題について、例を挙げて説明ができる。	○	○	○
	二学期 ・薬物乱用と健康 ・精神疾患の特徴と予防、回復 ・感染症と予防 ・性感染症とエイズとその予防 ・健康に関する意思決定と行動選択 ・健康に関する環境づくり	現代の健康問題や新しい時代の健康の考え方について個人や社会に求められることについて理解を深める。 様々な問題について、例を挙げて説明ができる。	○	○	○
三学期	2 単元 安全な社会生活 ・事故の現状と発生要因 ・安全な社会の形成 ・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	安全は誰もが享受するべきものであるため、交通事故や自然災害、犯罪などへの意識の高揚を図るとともに、応急手当に関する知識や技能を高める。	○	○	○

担当者からのメッセージ
生涯にわたって役立つ知識を身につけよう。

開 拓 精 神

教科	保健体育 科	科目	保健	単位数	1 単位
学年	2 学年	学科・コース等	普通科・機械電気科		

学習到達目標

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・能力を次の通り育成する。

使用教材

教科書	現代高等保健体育（大修館書店）
補助教材	現代高等保健体育ノート（大修館書店）

目指す力と評価

	a. 知識および技能	b. 思考力・判断力・表現力	c. 主体的に学習する態度
評価の観点	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。	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。	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、明るく豊かで活力のある生活を営む態度を養う。
評価方法	・授業への取り組む姿勢 ・ノートの点検	・授業への取り組む姿勢 ・ワークの状況 ・ノートの点検	・授業への取り組む姿勢 ・自己評価

年間学習計画

学期	単元	学習内容および到達目標	評価の観点		
			a	b	c
一学期	3単元 生涯を通じる健康 ・ライフステージと健康 ・思春期と健康 ・性意識と性行動の選択 ・妊娠、出産と健康 ・避妊法と人工妊娠中絶 ・結婚生活と健康	思春期から中高年期までに出会う様々な健康問題について学ぶとともに、労働と健康との関係や、働く人々の健康が保持増進されるしくみなどについて理解を深める。	○	○	○
二学期	・中高年期と健康 ・働くことと健康 ・労働災害と健康 ・健康的な職業生活 4単元 健康を支える環境づくり ・大気汚染と健康 ・水質汚濁、土壌汚染と健康	思春期から中高年期までに出会う様々な健康問題について学ぶとともに、労働と健康との関係や、働く人々の健康が保持増進されるしくみなどについて理解を深める。 環境・食品と健康との関係を学ぶとともに、社会全体の健康を高めるために、私たち1人ひとりが環境づくりに積極的に参加する意義や方法について理解を深める。	○	○	○
三学期	・環境と健康にかかわる対策 ・ごみの処理と上下水道の整備 ・食品の安全性、食品衛生 ・保健サービスと医療サービス ・医薬品の制度 ・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	環境・食品と健康との関係を学ぶとともに、社会全体の健康を高めるために、私たち1人ひとりが環境づくりに積極的に参加する意義や方法について理解を深める。	○	○	○

担当者からのメッセージ

生涯にわたって役立つ知識を身につけよう。

開 拓 精 神