

教科	保健体育	科目	体育	履修学年	1年
単位数	2	科・系	全科	担当者	

教科・科目 の目標	運動技能を高め運動の楽しさや喜びを深く味わう事。 体ほぐしをしたり、体力向上を図る。 公正、協力、責任などの態度を育てること。
使用教科書 ・教材等	アクティブスポーツ（大修館書店）
評価の観点 と その方法	運動技能を主体的に、授業時の観察で評価・知識などを総合的に判断する。 各運動種目の到達度を段階的に点数化して総合的に評価する。  ①授業に取り組む姿勢 ②知識 ③技能
学習方法・ 学習形態	男女共習授業、グループ編成についてはゲームができる人数の確保と競技経験者の適正配置を図る。1年生については基礎技能の徹底を重点的に反復学習をさせて、最終的には簡易ゲームや記録の向上を目指す。
留意点 その他	それぞれの種目に対して経験者を各グループに分け、教師が指導したことを伝達し、より技術の上達を図る。 高校体育の重要性や特徴、知識を積極的に学び、中学体育ではなかった競技などは特に、正しく吸収する姿勢を持つこと。 人間の体のつくりを適確に把握し、その機能を役立たせるように学ぶ。 常に健康管理には留意したくましい心身を育む。

令和5年度学習進度予定表（1年体育）

期	月	学習項目	学習内容	到達目標
一学期	4月	体づくり運動 集団行動	集団としての基本的な行動（隊形移動など）を学習する	集団としての基本的な行動を秩序正しく能率的に行う。
	5月	体操 スポーツテスト	ラジオ体操第一の徹底指導 スポーツテスト（ハンドボール投げ、50m走、持久走）	ラジオ体操第一を段階的に学習する。
		器械体操	マット運動・鉄棒運動・平均台運動・跳び箱運動より選択	器械の特性に応じて多くの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わう。
	6月	球技	ソフトボール 各班に分けゲーム	ルールをしっかりと指導し、ゲームの楽しさやチームの大切さを学ぶ。
	7月			
夏季休業				
二学期	9月	体づくり運動・体育大会	大縄とびや走投跳各種目の練習。	各科対抗で競う大会であり、クラスの団結力を身につける。
	10月	陸上競技	ハードル走	トラック・フィールド競技を通じて、自己の能力を高め、体育大会の意義を認識をさせるとともに自己のベストを発揮する。
		球技	サッカー・ラグビー	ラグビー特有の集団技能・個人技能を高め簡易ゲームができる。
	11月	長距離走	時間走 シャトルラン	
	12月			
冬季休業				
三学期	1月	マラソン大会		長距離走を通じて忍耐力を養い、自己の能力を高め健康・安全に留意してマラソン大会でベストを尽くす。 男子 6.8キロ・女子 4.4キロを70分（男子）45分（女子）以内完走を目指す。
	2月			
	3月			
春季休業				

教 科	保健体育	科 目	保 健	履修学年	1 年
単位数	1	科・系	全 科	担 当 者	

教科・科目 の目標	個人及び社会生活における健康・安全についての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。
使用教科書 ・教材等	現代高等保健体育（大修館書店） 現代高等保健体育ノート（大修館書店）
評価の観点 と その方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 定期考査、</li> <li>・ 保健ノート</li> <li>・ 課題の提出物</li> <li>・ 授業時の観察で評価</li> </ul> 以上を総合的に判断し評価する。
学習方法・ 学習形態	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1， 2 学年で履修</li> <li>・ 視聴覚教材を使用する等，興味関心・学習意欲の喚起に留意する。</li> </ul>
留 意 点 そ の 他	<p>普段私たちの生活の中で実際に結びつく内容であるので、毎日の生活を振り返り、又今後成長していく上での重要なことをしっかり理解する。特に生活習慣病は思春期の頃からの積み重ねであることを理解する。</p>

令和5年度学習進度予定表（1年保健）

期	月	学習項目	学習内容	到達目標
一学期	4月	現代社会と健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康の考え方と成り立ち</li> <li>私たちの健康のすがた</li> <li>生活習慣病とその予防と回復</li> <li>がんの原因と予防</li> <li>がんの治療と回復</li> <li>運動と健康</li> <li>食事と健康</li> <li>休養・睡眠と健康</li> </ul>	<p>わが国の健康水準にかんして理解する。</p> <p>比較的客観的な意味での健康のとらえ方を補い、数字に表れにくい健康の側面を理解する。</p> <p>生活習慣病に関する知的な理解を目指す。</p>
	5月			
	6月			
	7月			
夏季休業				
二学期	9月		<ul style="list-style-type: none"> <li>喫煙と健康</li> <li>飲酒と健康</li> <li>薬物乱用と健康</li> <li>精神疾患の特徴</li> <li>精神疾患の予防</li> <li>精神疾患からの回復</li> <li>現代の感染症</li> <li>感染症の予防</li> <li>性感染症・エイズとその予防</li> <li>健康に関する意思決定・行動選択</li> <li>健康に関する環境づくり</li> </ul>	<p>喫煙の有害性に関して科学的に理解させる事と喫煙への対策について現在なされている事を学習する。</p> <p>現代社会で特に問題となっている感染症に関して実践的な理解を促す。</p> <p>意志決定・行動選択に関してイメージが難しい状況だと考えられるのでその必要性を理解する。</p> <p>ヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境づくりについて理解を促す。</p>
	10月			
	11月			
	12月			
冬季休業				
三学期	1月	安全な社会生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>事故の現状と要因発生要因</li> <li>安全な社会の形成</li> <li>交通における安全</li> <li>応急手当の意義とその基本</li> <li>日常的な応急手当</li> <li>心肺蘇生法</li> </ul>	<p>交通事故の現状と要因について理解する。</p> <p>単に手当ての効果を言えるだけでなく積極的な対処が人命救助につながることを理解する。</p>
	2月			
	3月			
春季休業				

教科	保健体育	科目	体育	履修学年	2年
単位数	2	科・系	全科	担当者	

教科・科目 の目標	運動技能を高め運動の楽しさや喜びを深く味わう事。 体ほぐしをしたり、体力向上を図る。 公正、協力、責任などの態度を育てること。
使用教科書 ・教材等	アクティブスポーツ（大修館書店）
評価の観点 と その方法	運動技能を主体的に、毎日の授業に対する行動態度や知識、 出欠状況等を総合的に判断する。 各運動種目の到達度を段階的に点数化して総合的に評価する。  ①授業に取り組む姿勢 ②知識 ③技能
学習方法・ 学習形態	男女共習授業、グループ編成についてはゲームができる人数の確保と 競技経験者の適正配置を図る。また、パネル教材などを取り入れて、 わかりやすい授業展開をする。 安全には充分注意し、準備・後片付けまで周知徹底する。
留意点 その他	年齢を増す毎に、体のつくりも発達してくる。そんな中で更にレベル の高い目標設定をさせて一人一人の意識を高め学習意欲の向上を図る。 1年生で学んだ基礎的技能を活用し、集団的スポーツにおいてはチー ムの輪、いわゆる協調性を養い、個人的スポーツにおいては自己の最高 の記録を達成できるように努める。 常に健康管理には留意し、たくましい心身を育む。

令和5年度学習進度予定表（2年体育）

期	月	学 習 項 目	学 習 内 容	到 達 目 標
一学期	4月	体づくり運動 集団行動	集団としての基本的な行動（隊形移動など）を学習する	集団としての基本的な行動を秩序正しく能率的に行う。
	5月	体操 スポーツテスト	ラジオ体操第一の徹底指導 スポーツテスト（ハンドボール投げ、50m走、持久走）	ラジオ体操第一を段階的に学習する。
		器械運動	マット運動・鉄棒運動・平均台運動・跳び箱運動より選択	技がよりよくできたり自己や仲間の課題を解決したりするなど多様な楽しさや喜びを味わう。
	6月	陸上競技	走り幅跳び	正しい跳び方を学習させ、自己ベストを目指す。
	7月			
夏季休業				
二学期	9月	体づくり運動・体育大会	大縄とびや走投跳各種目の練習。	各科対抗で競う大会であり、クラスの団結力を身につける。 ルールを学習させた上で基本技術の体得、ゲームの展開の学習。
		球技	サッカー	
	10月	武道	柔道	礼儀作法を身につけ、歴史や正しい着装、基本技術を学習する。
	11月	長距離走	時間走	
12月	シャトルラン			
冬季休業				
三学期	1月	マラソン大会		長距離走を通じて忍耐力を養い、自己の能力を高め健康・安全に留意してマラソン大会でベストを尽くす。 男子 6.8キロ・女子 4.4キロを70分（男子）45分（女子）以内完走を目指す。
	2月			
	3月			
春季休業				

教科	保健体育	科目	保健	履修学年	2年
単位数	1	科・系	全科	担当者	

教科・科目 の目標	個人及び社会生活における健康・安全についての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。
使用教科書 ・教材等	現代高等保健体育（大修館書店） 現代高等保健体育ノート（大修館書店）
評価の観点 と その方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 定期考査、</li> <li>・ 保健ノート</li> <li>・ 課題の提出物</li> <li>・ 授業時の観察で評価</li> </ul> 以上を総合的に判断し評価する。
学習方法・ 学習形態	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1，2 学年で履修</li> <li>・ 視聴覚教材を使用する等，興味関心・学習意欲の喚起に留意する。</li> </ul>
留意点 その他	私たちが誕生し、現在に至るまでの背景と今後の結婚、妊娠、出産や生命の大切さを真剣に学ぶこと。日本の環境問題は今や地球温暖化を始め、大きな社会問題となっている中で一人一人の行動で防止できることを理解し、深く受け止める。

令和5年度学習進度予定表（2年保健）

期	月	学習項目	学習内容	到達目標
一学期	4月	生涯を通じる健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ライフステージと健康</li> <li>・思春期と健康</li> <li>・性意識と性行動の選択</li> <li>・妊娠・出産と健康</li> <li>・避妊法と人工妊娠中絶</li> <li>・結婚生活と健康</li> <li>・中高年期と健康</li> <li>・働くことと健康</li> <li>・労働災害と健康</li> <li>・健康的な職業生活</li> </ul>	<p>思春期の特徴について健康面を中心に理解する。                      家族計画（妊娠のコントロール）の意義や方法について理解させる。                      加齢に伴う心身の健康をイメージをもって理解する。</p> <p>保健制度は個人や環境の健康を直接的に、あるいは間接的に支援する為のものであるが自分に関わるものとして理解する。</p>
	5月			
	6月			
	7月			
夏季休業				
二学期	9月	健康を支える環境づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大気汚染と健康</li> <li>・水質汚濁・土壌汚染と健康</li> <li>・環境と健康にかかわる対策</li> <li>・ごみの処理と上下水道の整備</li> <li>・食品の安全性</li> <li>・食品衛生にかかわる活動</li> <li>・保健サービスとその活用</li> <li>・医療サービスとその活用</li> </ul>	<p>汚染物質や大気汚染がどのように健康に影響するかの過程を理解する。</p> <p>廃棄物などの適切な処理と関連する上水道の整備を取り上げリサイクルなどの資源化が弱いことを理解する。                      消費者の責任を取り上げ安全性確保対策として商品購入時における情報の活用購入後の適切な保存や調理方法を考える。</p>
	10月			
	11月			
	12月			
冬季休業				
三学	1月		<ul style="list-style-type: none"> <li>・医薬品の制度とその活用</li> <li>・さまざまな保健活動や社会的対策</li> <li>・健康に関する環境づくりと社会参加</li> </ul>	<p>食品表示や容器包装の識別表示の意義を理解する。</p> <p>労働と健康の相互影響について理解する。</p>
	2月			
	3月			
春季休業				



教科	保健体育	科目	体育	履修学年	3年
単位数	3	科・系	全科	担当者	

教科・科目 の目標	運動技能を高め運動の楽しさや喜びを深く味わう事。 体ほぐしをしたり、体力向上を図る。 公正、協力、責任などの態度を育てること。
使用教科書 ・教材等	アクティブスポーツ（大修館書店）
評価の観点 と その方法	<p>運動技能主体的に、毎日の授業に対する取り組む姿勢や知識等を総合的に判断する。 各運動種目の到達度を段階的に評価し、参加状況もあわせて評価して総合的に判断する。 三年生は3単位ということで週1時間柔道が行われます。その授業で日本の歴史や礼儀作法等を身につけさせる。</p> <p>①授業に取り組む姿勢 ②知識 ③技能</p>
学習方法・ 学習形態	<p>男女共習授業、グループ編成についてはゲームができる人数の確保と競技経験者の適正配置を図る。 1，2年次に習得した技能をふまえ、課題解決学習を中心に展開していく。</p>
留意点 その他	<p>1，2年生の技能を履修した上で、自分が選択種目の中で興味を持っている種目を選び、より高度な内容に取り組む。 お互いが弱点を指摘し、それを克服できるように協力しあう等、より積極的に取り組む事が求められる。</p>

令和5年度学習進度予定表 (3年体育)

期	月	学 習 項 目	学 習 内 容	到 達 目 標
一学期	4月	体づくり運動 集団行動	集団としての基本的な行動 (隊形移動など)を学習する	集団としての基本的な行動 を秩序正しく能率的に行う。 ラジオ体操第一を徹底的に 学習する。  集団的スポーツにおける球 技の特性に関心を持ち楽し さや喜びを味わえるようチ ームにおける自分の役割を 自覚する。  柔道の特性や技術の系統性 ・構造合理的な練習の仕方 を理解する
	5月	体操 スポーツテスト	ラジオ体操第一の徹底指導 スポーツテスト (ハンドボ ール投げ、50 m走、持久走)	
		集団的スポーツ (選択)	サッカー・バドミントン・卓 球から1種目選択	
	6月	武道	柔道 (3 単位の内 1 単位を充 当)	
	7月			
夏季休業				
二学期	9月	体づくり運動・体育大会  集団的スポーツ (選択)	大縄とびや走投跳各種目の練 習。  バスケットボール・ソフトボ ール・ソフトテニスから 1 種 目選択	各科対抗で競う大会であり、 クラスの団結力を身につけ る。 集団的スポーツにおける球 技の特性に関心を持ち楽し さや喜びを味わえるようチ ームにおける自分の役割を 自覚する。  柔道の特性や技術の系統性 ・構造合理的な練習の仕方 を理解する  集団的スポーツにおける球 技の特性に関心を持ち楽し さや喜びを味わえるようチ ームにおける自分の役割を 自覚する。 柔道の特性や技術の系統性 ・構造合理的な練習の仕方 を理解する
	10月		柔道 (3 単位の内 1 単位を充 当)	
	11月	集団的スポーツ (選択)  武道	バスケットボール・ソフトボ ール・ソフトテニスから 1 種 目選択	
	12月			
冬季休業				
三学期	1月	長距離走	時間走 シャトルラン	長距離走を通じて忍耐力を 養い、自己の能力を高め健 康・安全に留意してマラソ ン大会でベストを尽くす。
	2月			
	3月			
春季休業				