

教科・科目	対象学年	単位数	教科書	使用教材
保健体育・体育	2	2	現代高等保健体育（大修館書店）	体育簿
科目の概要と目標	心と体を一体としてとらえ、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的、計画的な実践を通して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる。			
単元	学習内容	到達度目標		
体づくり運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 集団行動</li> <li>・ スポーツテスト</li> <li>・ 体づくり運動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 集団としての行動を秩序正しく能率的に行うことができる。</li> <li>・ 自己の運動能力の現状を確かめ、不足している能力を高めるよう努力することができる。</li> <li>・ 「健康に生活するための体力を高める運動」、「運動を行うための体力を高める運動」を計画し実践することができる。</li> </ul>		
体育理論	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 運動・スポーツの学び方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ スポーツにおける技術と、技能に応じた戦術を理解する。</li> <li>・ 技能の上達過程に応じた練習を工夫できる。</li> <li>・ 効果的な動きのメカニズムを理解する。</li> <li>・ 技能と体力の関係、それに応じたトレーニングの進め方を理解する。</li> <li>・ 運動やスポーツにおける安全確保について理解する。</li> </ul>		
選択				
・ 器械運動 (B)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 器械運動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 事故の能力に応じて運動の技能を高め、技がよりよくできる楽しさや喜びを味わい、事故に適した技を高めて、演技することができるようにする。</li> <li>・ 補助の仕方や練習方法、器具の正しい使い方を理解し安全に活動できるようにする。</li> </ul>		
・ 陸上競技 (C)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 陸上競技</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自己の能力に応じて運動の技能を高め、競技したり、記録を高めたりすることができるようにする。</li> <li>・ 互いに協力して練習や競技ができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習や競技ができるようにする。</li> <li>・ 自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方や競技の仕方を工夫することができるようにする。また、競技会の企画や運営ができるようにする。</li> </ul>		
・ 球技 (E)	<ul style="list-style-type: none"> <li>&lt;ゴール型&gt;</li> <li>・ サッカー</li> <li>・ バasketボール</li> <li>&lt;ネット型&gt;</li> <li>・ バレーボール</li> <li>・ テニス</li> <li>・ バドミントン</li> <li>・ 卓球</li> <li>&lt;ベースボール型&gt;</li> <li>・ ソフトボール</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ チームの課題や自己の能力に応じてサッカーの技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。</li> <li>・ グループ学習を通して自らの課題を発見し、解決する能力を養い、生涯スポーツの実践につながる資質の向上を図る。</li> <li>・ チームにおける自己の役割を自覚して、その責任を果たし、互いに協力して練習やゲームができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習やゲームができるようにする。</li> <li>・ チームの課題や自己の能力に応じてバスケボールまたはバレーボールの技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。</li> <li>・ 以下前述の球技に同じ。</li> <li>・ チームの課題や自己の能力に応じてバレーボールの技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。</li> <li>・ 以下前述の球技に同じ。</li> <li>・ チームの課題や自己の能力に応じてテニスの技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。</li> <li>・ 以下前述の球技に同じ。</li> <li>・ チームの課題や自己の能力に応じてバドミントンの技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。</li> <li>・ 以下前述の球技に同じ。</li> <li>・ チームの課題や自己の能力に応じて卓球の技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。</li> <li>・ 以下前述の球技に同じ。</li> <li>・ チームの課題や自己の能力に応じてソフトボールの技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。</li> <li>・ 以下前述の球技に同じ。</li> </ul>		
・ 武道 (F)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 柔道</li> <li>・ 剣道</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自己の能力に応じて柔道または剣道の運動の技能を高め、相手の動きに対応した攻防を展開して練習や試合ができるようにする。</li> <li>・ 伝統的な行動の仕方に留意して、互いに相手を尊重し、練習や試合ができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、禁じ技を用いないなど安全に留意して練習や試合ができるようにする。</li> <li>・ 自己の能力に応じた技を習得するための計画的な練習の仕方や試合の仕方を工夫することができるようにする。</li> </ul>		
・ ダンス (G)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 創作ダンス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自己の能力に応じた課題をもって創作ダンスに取り組み、感じを込めて踊ったり、みんなで楽しく踊ったりして、交流し、発表することができるようにする。</li> <li>・ 互いのよさを認め合い、協力して練習したり、交流したり、発表したりすることができるようにする。</li> <li>・ グループの課題や自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方や発表の仕方を工夫することができるようにする。また、発表交流会の企画や運営ができるようにする。</li> </ul>		