

年度	学年	コース	教科	科目	単位数
令和3年度	中学1年		体育	体育	3
教科書		補助教材			
		東京書籍『新しい体育実技』			

年間指導目標

様々な運動を通して基礎的な体力の向上をはかるとともに運動をすることの喜び楽しさを感じ、安全性に配慮しながら仲間と協力することの大切さや、公正な態度を身に付け生涯を通して健康でスポーツのできる身体をつくる。

学期	区分	単元	内容	目標・留意点
1学期		【集団行動】 【サッカー】 男子 【レクリエーションバレー】 女子	【集団行動】 姿勢・方向転換・集合・整列 列の増減・行進 ラジオ体操・体づくり運動 【サッカー】 パス・ドリブル・シュート 簡易ゲーム	【集団行動】 集団生活を送っていく上で大切な他者を思いやる気持ちを、集団行動を通して身につける。 体づくり運動を通して、簡単な筋トレやレクリエーションを行ない、基礎体力の向上、仲間との絆を深める。 【サッカー】 サッカーの基本的技術を身につける。 ルールやマナーを守り、責任を果たす態度を育てる。 捻挫などの怪我をしないように準備運動を十分に行う。 自分の能力以上の無理な動きやプレイをしないようにする。
		【マット運動】 男子 【バスケットボール】 女子	【レクリエーションバレー】 パス・サーブなどの基本技術 簡易ゲーム 【バスケットボール】 パス・ドリブル・シュートの基本技術	【レクリエーションバレー】 バレーボールの導入としてのレクバレーを楽しく行う。 安全確保のためにも、集団が規律ある行動をとることが大切であることを認識する。 【バスケットボール】 身体接触の可能性が高いので、捻挫、突き指などに注意し、服装、爪を整えるようにする。 十分な準備運動をし、ルールを守り、公正な態度で練習やゲームに臨むようにする。
3学期		【バスケットボール】 男子 【マット運動】 女子	【マット運動】 回転系練習 前転 後転 開脚前転 開脚後転 伸膝後転 側方倒立回転	【マット運動】 伸膝後転→後転→開脚後転 前転→開脚前転→側転→バランス ちょっとしたミスが怪我につながりやすいので、常に体調を整え、気を引き締めて行う。 仲間との練習で互いに補助しあい、生徒と協力をして行う。

評価方法	第1学期 集団行動、サッカー（男子）・レクリエーションバレー（女子）の実技試験 第2学期 マット運動（男子）・バスケットボール（女子）の実技試験 第3学期 バスケットボール（男子）・マット運動（女子）の実技試験
学習方法	男女別で、男子・女子ともに、A B合同・C D合同・E単独で実施する。
注意事項	服装を整え（頭髪・つめ・学校指定の体育着を着用）、準備運動・補強運動をしっかりと行う。 ※新型コロナウイルス感染症の状況により、授業内容や評価方法を変更する場合がある。
インフルエンザ等で臨時休校になった場合の課題	オンラインでストレッチや筋力トレーニングを配信し、休校明けに体力不足にならないようにする。

年度	学年	コース	教科	科目	単位数
令和3年度	中学1年		保健体育	武道・ダンス	1
教科書		補助教材			
		東京書籍『新しい体育実技』			

年間指導目標

様々な運動を通して基礎的な体力の向上をはかるとともに運動をすることの喜び楽しさを感じ、安全性に配慮しながら仲間と協力することの大切さや、公正な態度を身に付け生涯を通して健康でスポーツのできる身体をつくる。

学期	区分	単元	内容	目標・留意点
1学期		【柔道】	<p>【柔道】</p> <p>1学期は礼法と体力づくり 柔道の歴史と特性 礼法の理解、正座、座礼、立礼 柔道衣の取り扱い方</p> <p>受け身 後受け身、前受け身、横受け身、 前回り受け身</p> <p>投げ技 大腰</p>	<p>【柔道】</p> <p>礼儀作法を身につける。 受け身の必要性を知る。 受け身の安全性を良く知る。</p> <p>※生徒同士の身体接触を防ぐため、投げ技についてはダミー人形を用いて行う。</p>
2学期		【剣道】	<p>【剣道】</p> <p>剣道の歴史と特性 礼法 木刀の扱い方 構え（中段） 足さばき（送り足） 素振り（上下振り・空間打突） 掛け声と間合い 打突（面・小手・胴・突き） 打ち方と打たせ方</p>	<p>【剣道】</p> <p>1) 剣道の歴史と特性を理解し、礼法や所作を正しく身につける。 2) 木刀の扱い方を理解し、基本動作を正しく行う。 3) 中段の構えを中心に、構え方・納め方を習得する。 4) 攻めを主体に足さばきを行う。 5) 素振りによって太刀筋や手の内を習得する。 6) 掛け声と足さばきと関連させて打突の基礎を習得する。 7) 正しい間合いから正しく打突する技能を習得する。 8) 安全を意識し打突部位を正確に打突させる。</p>
3学期		【ダンス】	<p>【ダンス】</p> <p>ダンスの歴史と特性 ジェスチャーで伝える 体育祭でのダンス 基本的なダンスステップ リズムカルな身体表現 ロープを使ったダンス 創作ダンス</p>	<p>【ダンス】</p> <p>基本的な技能を身につけ、特徴をとらえた表現ができる。 マスゲームにおける、ひとり一人の役割（重要性）を理解する。 表現したいこと、メッセージを自由に動きで表現できる雰囲気づくり。</p>

評価方法	柔道 前期、後期とも礼法と柔道の取り組み方、受け身、固め技 剣道 礼法・基本動作(足さばき・素振り) ダンス リズムダンス、創作ダンス
学習方法	男子は前期、柔道(A・C・E) 剣道(B・D)とし、後期、柔道(B・D) 剣道(A・C・E)とする。女子はAB・CD合同・E単独で実施する。
注意事項	服装を整え(頭髪・つめ・学校指定の体育着・柔道着を着用)、準備運動・補強運動をしっかりと行う。 ※新型コロナウイルス感染症の状況により、授業内容や評価方法を変更する場合がある。
インフルエンザ等で臨時休校になった場合の課題	オンラインでストレッチや筋力トレーニングを配信し、休校明けに体力不足にならないようにする。

年度	学年	コース	教科	科目	単位数
令和3年度	中学2年		保健体育	体育	1
教科書		補助教材			
		東京書籍『新しい体育実技』			

年間指導目標

様々な運動を通して基礎的な体力の向上をはかるとともに運動をすることの喜び楽しさを感じ、安全性に配慮しながら仲間と協力することの大切さや、公正な態度を身に付け生涯を通して健康でスポーツのできる身体をつくる。

学期	区分	単元	内容	目標・留意点
1学期		【サッカー】 男子	【サッカー】 技術 ドリブル・リフティング フェイント・インサイドキック アウトサイドキック トゥキック ボールコントロール トラッピング ミニゲーム 4対4 ルール	【サッカー】 基本的なキックやボールコントロールを身に付け、パスやドリブルを使ったミニゲームを楽しむ。チームや自己の能力に適した課題の解決を目指して、ルールを工夫したり作戦を立てたりして練習やゲームのやり方を工夫することができるようにする。
		【バレーボール】 女子	【バレーボール】 技術 オーバーハンドパス アンダーハンドパス トス レシーブ ゲーム 4対4ミニゲーム パスラリーゲーム	【バレーボール】 ゲームを通して、基本的なパスやレシーブやラリーを楽しむことができる。チームや自己の能力に適した課題の解決を目指して、ルールを工夫したり作戦を立てたりして練習やゲームのやり方を工夫することができるようにする。
2学期		【走り高跳び】 男子	【走り高跳び】 走り高跳びについての解説 助走・踏み切り・空中動作・着地 はさみ跳び	【走り高跳び】 リズムカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶこと。空中動作を工夫し、バーを越える技術を身に着ける。一連の動作を身につけ、自己の記録に挑戦する。
		【バスケットボール】 女子	【バスケットボール】 パス チェストパス・バウンズパス オーバーヘッドパス ショルダーパス シュート セットシュート レイアップシュート ドリブル 簡単なコンビネーションプレー ゲーム 3対3のパスゲーム 3対3のハーフコートゲーム 5対5の正式なゲーム	【バスケットボール】 パス・ドリブル・シュートなどの基礎的技能を正しく身につけチームメイトと協力してゲームを楽しむ。ゲームを通して、ルールやマナーを守る態度と、全力を尽くしてプレーする精神を養う。ルールを守り、公正な態度で試合に臨ませる。
3学期		【バスケットボール】 男子	【バスケットボール】 パス チェストパス・バウンズパス オーバーヘッドパス ショルダーパス シュート セットシュート レイアップシュート ドリブル 簡単なコンビネーションプレー ゲーム 3対3のパスゲーム 3対3のハーフコートゲーム 5対5の正式なゲーム	【バスケットボール】 パス・ドリブル・シュートなどの基礎的技能を正しく身につけチームメイトと協力してゲームを楽しむ。ゲームを通して、ルールやマナーを守る態度と、全力を尽くしてプレーする精神を養う。ルールを守り、公正な態度で試合に臨ませる。
		【走り高跳び】 女子	【走り高跳び】 走り高跳びについての解説 助走・踏み切り・空中動作・着地 はさみ跳び	【走り高跳び】 リズムカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶこと。空中動作を工夫し、バーを越える技術を身に着ける。一連の動作を身につけ、自己の記録に挑戦する。

評価方法	第1学期 サッカー（男子）・バレーボール（女子）の実技試験 第2学期 走り高跳び（男子）・バスケットボール（女子）の実技試験 第3学期 バスケットボール（男子）・走り高跳び（女子）の実技試験
学習方法	男女別で、A B・C D 合同・E 単独で実施する。
注意事項	服装を整え（頭髪・つめ・学校指定の体育着を着用）、準備運動・補強運動をしっかりと行う。 ※新型コロナウイルス感染症の状況により、授業内容や評価方法を変更する場合がある。
インフルエンザ等で臨時休校になった場合の課題	オンラインでストレッチや筋力トレーニングを配信し、休校明けに体力不足にならないようにする。

年度	学年	コース	教科	科目	単位数
令和3年度	中学2年		保健体育	武道・ダンス	1
教科書			補助教材		
			東京書籍『新しい体育実技』		

年間指導目標

様々な運動を通して基礎的な体力の向上をはかるとともに運動をすることの喜び楽しさを感じ、安全性に配慮しながら仲間と協力することの大切さや、公正な態度を身に付け生涯を通して健康でスポーツのできる身体をつくる。

学期	区分	単元	内容	目標・留意点
1学期		【柔道】	<p>【柔道】</p> 柔道の特性 礼法 基本動作 受身（相対的練習） 投げ技	<p>【柔道】</p> 柔道の特性を理解する。 礼法をしっかりと身につける。 いろんな場面に応じた受身の仕方ができる。 崩し・体さばきの必要性を理解する。 ※生徒同士の身体接触を防ぐため、投げ技についてはダミー人形を用いて行う。
2学期		【剣道】	<p>【剣道】</p> 剣道の特性 礼法・木刀の扱い方 基本動作 木刀による剣道基本技稽古法 基本1 一本打ちの技 基本2 連続技 基本3 払い技 基本4 引き技	<p>【剣道】</p> 1) 剣道の特性を理解し、礼法や所作を正しく身につける。 2) 木刀の扱い方を理解し、基本動作を正しく行う。 3) 対人技能を通し構え・目付け・合いを身につける。 4) 剣道の技を理解し仕かけ技を習得する。
3学期		【ダンス】	<p>【ダンス】</p> ダンスの特性 体育祭でのダンス 課題から動きを作る リズミカルな身体表現 リズムダンス 舞台用語・構成案	<p>【ダンス】</p> 美的原理を理解して、より感じのある表現ができる。 鑑賞力を高める。 マスゲームにおけるひとり一人の役割（重要性）を理解する。 発表・鑑賞する側、ともに共感できる雰囲気づくり。

評価方法	柔道 投げ技実技（手技 腰技 足技） 剣道 木刀による剣道基本技稽古法（基本1～基本4） ダンス 創作ダンスによる表現力・リズムダンス
学習方法	男子は前期、柔道（A・C）剣道（B・D・E）とし、後期、柔道（B・D・E）剣道（A・C）とする。女子はA B・C D合同・E単独で実施する。
注意事項	服装を整え（頭髪・つめ・学校指定の体育着・柔道着を着用）、準備運動・補強運動をしっかりと行う。 ※新型コロナウイルス感染症の状況により、授業内容や評価方法を変更する場合がある。
インフルエンザ等で臨時休校になった場合の課題	オンラインでストレッチや筋力トレーニングを配信し、休校明けに体力不足にならないようにする。

年度	学年	コース	教科	科目	単位数
令和3年度	中学2年		保健体育	保健	1
教科書			補助教材		
大修館『保健体育』			大修館『中学保健体育ノート』		

年間指導目標

中学生期は心もからだも著しく発達する時期である。日常の生活をおくるなか心身の機能の発達や変化、自身を取り巻く生活環境への対応など自らの健康管理や生活行動が適切に実践できるよう正しい知識を身に付ける。

学期	区分	単元	内容	目標・留意点
1学期		心身の機能の発達と心の健康	1 からだの発育・発達 2 呼吸器・循環器の発育・発達 3 生殖にかかわる働き of 成熟 4 性への関心と行動 5 心の発達と社会性 6 自己形成 7 欲求と欲求不満	心身の機能の発達と心の健康について理解できるようにする。中学生期のからだと心の発達課題に気づかせ進んで学習させる。思春期に起こる心身の変化や思春期が生殖機能の成熟や自己の認識が深まる時期であることを理解させる。
2学期		心身の機能の発達と心の健康 健康と環境	8 心と体のかかわり 9 ストレス対処と心の健康 1 環境の変化への体の適応 2 快適で能率のよい環境 3 衛生的な飲料水の供給 4 空気の汚染と換気 5 し尿とごみの処理 6 私たちの生活と環境問題	心の健康を保つためには、心身の調和を保つこと、欲求やストレスに適切に対処する方法を理解し、知識を身につけさせる。 健康と環境について理解できるようにする。からだの環境適応能力や生活に適した環境条件に気づき、自らすすんで学習する。廃棄物の処理と環境保全についての理解を一層深め、これからの生活に生かさせる。
3学期		けがの防止	1 けがの原因と防止 2 交通事故によるけがの防止 3 犯罪被害の防止 4 自然災害への備えと避難 5 応急手当の基本 6 けがの応急手当	日常におけるけがや事故は、ほとんどの場合、安全な行動、交通環境の改善などを行うことにより、防止できることを理解させる。日常における怪我や事故の例をあげ、その原因について考えさせることにより、各自が怪我や事故にあわないよう、注意させる。

評価方法	定期試験及び平常点（ノート検査等）による評価
学習方法	クラス単位で行う。
注意事項	教科書・保健ノートを必ず持参させる。
インフルエンザ等で臨時休校になった場合の課題	教科書と保健のノートを用いて、予習、復習をする。

年度	学年	コース	教科	科目	単位数
令和3年度	中学3年		保健体育	体育	1
教科書		補助教材			
		東京書籍『新しい体育実技』			

年間指導目標

様々な運動を通して基礎的な体力の向上をはかるとともに運動をすることの喜び楽しさを感じ、安全性に配慮しながら仲間と協力することの大切さや、公正な態度を身に付け生涯を通して健康でスポーツのできる身体をつくる。

学期	区分	単元	内容	目標・留意点
1学期		【ハンドボール】 男子	【ハンドボール】 パス ショルダーパス アンダーハンドパス シュート ステップシュート ジャンプシュート ドリブル 簡単なコンビネーションプレー ゲーム 4対4のパスゲーム ハーフコート5対5 7対7の正式なゲーム	【ハンドボール】 ハンドボールを通して、走る・跳ぶ・投げるなどの基礎的な体力を身に付ける。 チームの特徴を生かした組織的プレーを実践することにより、積極性・協調性を身につける。 ボールが硬いため、常に周囲の安全を注意した上でボールを扱わせる。
		【バスケットボール】 女子	【バスケットボール】 パス チェストパス・バウンズパス・オーバーヘッドパス・アンダーハンドパス・ショルダーパス シュート セットシュート ジャンプシュート レイアップシュート ドリブル 簡単なコンビネーションプレー ゲーム 3対3のパスゲーム 3対3のハーフコートゲーム 5対5の正式なゲーム	【バスケットボール】 パス・ドリブル・シュートなどの基礎的な技能を正しく身につけチームメイトと協力してゲームを楽しむ。 ゲームを通して、ルールやマナーを守る態度と、全力を尽くしてプレーする精神を養う。 突き指防止のため、正しいボールのキャッチの仕方を指導する。 ルールを守り、公正な態度で試合に臨ませる。
2学期		【走り高跳び】 男子	【走り高跳び】 走り高跳びについての解説 助走・踏み切り・空中動作・着地はさみ跳び	【走り高跳び】 リズムカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶこと。空中動作を工夫し、バーを越える技術を身につける。 一連の動作を身につけ、自己の記録に挑戦する。
		【バレーボール】 女子	【バレーボール】 パス アンダーハンドパス オーバーハンドパス サービス アンダーハンドサービス サイドハンドサービス トス レシーブ アタック 6対6のゲーム	【バレーボール】 ゲームを通して、基本的なパスやレシーブにより、ラリーを楽しむことができる。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、たがいに協力して練習やゲームができるようにする。 勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。 健康・安全に留意して練習やゲームができるようにする。
3学期		【バスケットボール】 男子	【バスケットボール】 パス アンダーハンドパス オーバーハンドパス サービス アンダーハンドサービス サイドハンドサービス トス レシーブ アタック 6対6のゲーム	【バスケットボール】 ゲームを通して、基本的なパスやレシーブにより、ラリーを楽しむことができる。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、たがいに協力して練習やゲームができるようにする。 勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。 健康・安全に留意して練習やゲームができるようにする。
		【走り高跳び】 女子	【走り高跳び】 走り高跳びについての解説 助走・踏み切り・空中動作・着地はさみ跳び	【走り高跳び】 リズムカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶこと。空中動作を工夫し、バーを越える技術を身につける。 一連の動作を身につけ、自己の記録に挑戦する。

評価方法	第1学期 ハンドボール（男子）・バスケットボール（女子）の実技試験 第2学期 走り高跳び（男子）・バレーボール（女子）の実技試験 第3学期 バスケットボール（男子）走り高跳び（女子）の実技試験
学習方法	男女別で、A B・C D 合同・E 単独で実施する。
注意事項	服装を整え（頭髪・つめ・学校指定の体育着を着用）、準備運動・補強運動をしっかりと行う。 ※新型コロナウイルス感染症の状況により、授業内容や評価方法が変更する場合がある。
インフルエンザ等で臨時休校になった場合の課題	オンラインでストレッチや筋力トレーニングなどを配信し、休校明けに体力不足にならないようにする。

年度	学年	コース	教科	科目	単位数
令和3年度	中学3年		保健体育	武道・ダンス	1
教科書		補助教材			
		東京書籍『新しい体育実技』			

年間指導目標

様々な運動を通して基礎的な体力の向上をはかるとともに運動をすることの喜び楽しさを感じ、安全性に配慮しながら仲間と協力することの大切さや、公正な態度を身に付け生涯を通して健康でスポーツのできる身体をつくる。

学期	区分	単元	内容	目標・留意点
1学期		【柔道】	【柔道】 投げ技 1 背負い投げ 2 払い腰	【柔道】 投げ技の基本を理解する。 崩し・体さばきの必要性を理解する。相手の動きに合わせて技に入れるようにする。 ※生徒同士の身体接触を防ぐため、投げ技についてはダミー人形を用いて行う。
2学期		【剣道】	【剣道】 剣道の特性 礼法・木刀の扱い方 基本動作 木刀による剣道基本技稽古法 基本5 抜き技 基本6 すりあげ技 基本7 出ばな技 基本8 返し技 基本9 打ち落とし技	【剣道】 1) 剣道の特性を理解し、礼法や所作を正しく身につける。 2) 木刀の扱い方を理解し、基本動作を正しく行う。 3) 対人技能を通し構え・目付け・間合いを身につける。 4) 剣道の技を理解し仕かけ技・応じ技を習得する。
3学期		【ダンス】	【ダンス】 パントマイム 体育祭でのダンス リズムカルな身体表現 創作ダンス	【ダンス】 美しくまとまりのある作品作りと鑑賞ができる。 マスゲームにおけるひとり一人の役割（重要性）を理解させる。 自主的・計画的に練習や発表ができる。 自主的・計画的な活動を促す。

評価方法	柔道 投げ技実技（手技 腰技 足技） 剣道 木刀による剣道基本技稽古法（基本5～基本9） ダンス リズムダンス、創作ダンス、卒業作品
学習方法	男子は前期、柔道（A・C・E）剣道（B・D）とし、後期、柔道（B・D）剣道（A・C・E）とする。女子はA B・C D合同・E単独で実施する。
注意事項	服装を整え（頭髪・つめ・学校指定の体育着・柔道着を着用）、準備運動・補強運動をしっかりと行う。 ※新型コロナウイルス感染症の状況により、授業内容や評価方法が変更する場合がある。
インフルエンザ等で臨時休校になった場合の課題	オンラインでストレッチや筋カトレーニング体力不足にならないようにする。

年度	学年	コース	教科	科目	単位数
令和3年度	中学3年		保健体育	保健	1
教科書			補助教材		
大修館『保健体育』			大修館『中学保健体育ノート』		

年間指導目標

中学生期は心もからだも著しく発達する時期である。日常の生活をおくるなか心身の機能の発達や変化、自身を取り巻く生活環境への対応など自らの健康管理や生活行動が適切に実践できるよう正しい知識を身に付ける。

学期	区分	単元	内容	目標・留意点
1学期		健康な生活と病気の予防 生活行動・生活習慣と健康	健康の成り立ちと病気の発生 食生活、運動、休養と健康 生活習慣病	健康は適度な運動・栄養の調和のとれた食事、適切な休養をとることによって、保持・増進させることができることを理解させる。個人の健康と集団の健康は密接に関連しており、相互に影響しあっていることを理解させる。食事・運動・休養に関する正しい知識を身につけ、自ら健康に気をつけて生活していく姿勢を持たせる。
2学期		喫煙・飲酒・薬物乱用と健康	喫煙、飲酒と健康 薬物乱用の現状と予防	喫煙、飲酒、薬物がからだにあたえる害や健康におよぼす悪影響について、正しく理解させる。また、喫煙、飲酒、薬物の防止についての適切な判断力を身につけさせる。
3学期		感染症の予防 個人の健康と集団の健康	感染症の原因 性感染症、エイズの現状と予防 健康な生活を送るためのしくみ	感染症は、どのようにして起こるか理解し、知識を身につけさせる。また、エイズの現状を理解させ、正しく対処できるよう身につけさせる。

評価方法	定期試験及び平常点（ノート検査等）による評価
学習方法	クラス単位で行う。
注意事項	教科書・保健ノートを必ず持参させる。
インフルエンザ等で臨時休校になった場合の課題	教科書と保健ノートを用いて、予習、復習をする。

年度	学年	コース	教科	科目	単位数
令和3年度	高校1年		体育	体育	2
教科書		補助教材			
		大修館『イラストでみる最新スポーツルール』			

年間指導目標

中学時代に養われた基礎体力を見直し、よりいっそうの体力向上を心がけ運動能力を高めスポーツの本当の楽しさや感動を味わい自らの適性を見出す。また指導力をも身に付け、良識ある社会人、生涯スポーツへの基盤となるようつとめる。

学期	区分	単元	内容	目標・留意点
1学期		【ラジオ体操】	【バレーボール】 パス オーバーハンドパス アンダーハンドパス サーブ フローターサーブ 対人パス 8の字パス 円陣パス パスコントロール スパイク 簡単なゲーム	【バレーボール】 基本的な技術を習得し、今後試合に向けての移行をスムーズにする。 相手のことを考えて練習し、協調性を養う。 単調になりがちなパス練習を、いろいろな練習方法を取り入れることによって飽きさせない工夫をする。 ボールの扱い方を覚えさせる。
		【サッカー】 男子A・B・C・D		
2学期		【マット運動】 男子A・B・C・D	【バスケットボール】 パス チェストパス・バウンズパス ドリブル ドリブルシュート シュート 2メン・3対3・5対5	【バスケットボール】 トラベリング・ダブルドリブル・パーソナルファウルについて理解させる。 全員がオフェンスとディフェンスの切り替えができるようにする。
		【バレーボール】 男子E・F・G・H		
3学期		【バレーボール】 男子A・B・C・D	【サッカー】 キック インサイドキック アウトサイドキック ドリブル ジグザグドリブル フェイントドリブル シュート 簡易ゲーム	【サッカー】 基礎的な技術を身につけ、組織的にゲームを進行できるようにする。 チームプレーを重視し、皆が楽しくプレーできるようにする。 インサイドキックを中心に細かくパスをつなぎ、強いボールでけが人が出ないように注意する。
		【サッカー】 男子E・F・G・H		

評価方法	第1学期 ラジオ体操、サッカー・マット運動（男子）、バスケットボール（女子）の実技試験 第2学期 マット運動・バレーボール（男子）、バレーボール（女子）の実技試験 第3学期 バレーボール・サッカー（男子）、マット運動（女子）の実技試験
学習方法	男女別で、男子はクラス単位、女子AG・BH・CE・DFは合同で行う。
注意事項	服装を整え（頭髪・つめ・学校指定の体育着を着用）、準備運動・補強運動をしっかりと行う。 ※新型コロナウイルス感染症の状況により、授業内容や評価方法を変更する場合がある。
インフルエンザ等で臨時休校になった場合の課題	オンラインでストレッチや筋力トレーニングなどを配信し、休校明けに体力不足にならないようにする。

年度	学年	コース	教科	科目	単位数
令和3年度	高校1年		保健	保健	1
教科書			補助教材		
大修館『現代高等保健体育』			大修館『現代保健ノート』		

年間指導目標

個人および集団、家庭や地域社会、国、地球全般における生活環境や健康問題、人類の平和と健康に積極的に協力する態度や正しい知識を身に付け社会生活に生かせる能力をそだてる。

学期	区分	単元	内容	目標・留意点
1学期		現代社会と健康	「わたしたちの健康のすがた」から「喫煙と健康」まで	今日我々が暮らす社会はとても豊かだが、生活習慣病や薬物、また心の問題など健康にかかわる問題は少なくない。また、時代の流れの中で健康自体の捉え方や健康のために人や社会に求められることも変化してきている。そこで現代の健康問題や新しい時代の健康のあり方などについて学習する。
2学期		現代社会と健康	「飲酒と健康」から「心の健康と自己実現」まで	
3学期		現代社会と健康	「交通事故の現状と要因」から「日常的な応急手当」まで	

評価方法	期末試験による評価および平常点（ノート検査などによる）
学習方法	クラス単位で行う。
注意事項	人間の一生の中で高校生の時期は大変重要な意味を持っている。健康を保つことだけでなく社会的な自己の確立を目指す意味で理解を深める。単に教科書を進めるのではなく、いろいろな方向から「健康を保つためには」をテーマに授業を展開する。
インフルエンザ等で臨時休校になった場合の課題	教科書や保健ノートを用いて、予習、復習をしておく。

年度	学年	コース	教科	科目	単位数
令和3年度	高校2年		体育	剣道	1
教科書		補助教材			
		大修館『イラストによる最新スポーツルール』			

年間指導目標

中学時代に養われた基礎体力を見直し、よりいっそうの体力向上を心がけ運動能力を高めスポーツの本当の楽しさや感動を味わい自らの適性を見出す。また指導力をも身に付け、良識ある社会人、生涯スポーツへの基盤となるようつとめる。

学期	区分	単元	内容	目標・留意点
1学期			剣道の特性・歴史について 竹刀・刀について（各部の名称・扱い方） 礼法（立礼・座礼・黙想・蹲踞） 竹刀の持ち方・構え方 足さばき（送り足） 素振り（上下素振り）	礼法を正しく身に付け、相手を敬う態度を養う。 剣道の歴史と特性を理解し、武道の歴史に基づいた礼法や所作を正しく身につける。 正しく竹刀を持ち、理にかなった刀の振り方を身につける。 正しい足裁きを身につけ、スムーズに動けるようにする。
2学期			前学期の復習 素振り（面・小手・胴の三挙動・一挙動の素振り・前進後退正面打ち・前進後退左右面） 発声	正しい基本動作を身に付け、3学期以降の授業にスムーズに移っていけるようにする。 竹刀を扱う活動が中心となる為、周囲への安全の配慮を徹底させ、けがの防止に努めさせる。
3学期			前学期の復習 基本打突（面・小手・胴） 打ち方と打たせ方 発声	前学期の素振りの成果を活かし、お互いに竹刀で打突する事により、理解を深める。 実際に物（竹刀）を打ってみることで、手の内を身につける。 大きく発声をしながら打突する事により、「気剣体の一致」した技を目指す。 竹刀を扱う活動が中心となる為、周囲への安全の配慮を徹底させ、けがの防止に努めさせる。

評価方法	第1学期 礼法 構え 足裁き 素振り 第2学期 素振り（三挙動） 第3学期 素振り（一挙動）
学習方法	クラス単位で行う。
注意事項	服装を整え（頭髪・つめ・学校指定の体育着を着用）、準備運動・補強運動をしっかりと行う。 ※新型コロナウイルス感染症の状況により、授業内容や評価方法を変更する場合がある。
インフルエンザ等で臨時休校になった場合の課題	オンラインでストレッチや筋力トレーニングなどを配信し、休校明けに体力不足にならないようにする。

年度	学年	コース	教科	科目	単位数
令和3年度	高校2年		体育	体育	1
教科書		補助教材			
大修館『イラストによる最新スポーツルール』					

年間指導目標

中学時代に養われた基礎体力を見直し、よりいっそうの体力向上を心がけ運動能力を高めスポーツの本当の楽しさや感動をあじわい自らの適性を見出す。また指導力をも身に付け、良識ある社会人、生涯スポーツへの基盤となるようつとめる。

学期	区分	単元	内容	目標・留意点
1学期		【ハンドボール】 男子 A・C・D・F	【ハンドボール】 さまざまなパスとキャッチ フットワーク ステップシュート ジャンプシュート 技術的練習ではショットを中心に行い、パス・キャッチはショットに結びつけて練習。 ゲームを通して流れを身に付ける。	【ハンドボール】 ハンドボールを通して走る、投げる、跳ぶなど基礎体力を身に付ける。 集団的・個人的技能の向上・ゲームを通して責任感・協調性を身に付ける。 校庭・床がすべりにくいので、思わぬ怪我をすることがあるので十分に気をつける。 また手指などを痛めやすいので、準備運動をしっかりと行う。
		【バスケットボール】 男子 B・E・G・H・I	【バスケットボール】 個人的技術向上 ジャンプシュート レイアップシュート 速攻 カットインプレー	【バスケットボール】 ゲームに必要なパス・ドリブル・ショットなどボールを扱う技術向上。 集団的スキルを高めてゲームを楽しむ。 互いに協力して効果的な練習・ゲームを行う。 試合を通じてルール・マナーを守ることを覚える。
2学期		【バスケットボール】 男子 A・C・D・F	集団的技術向上 3対3などディフェンス・オフェンス練習 ゲームレベルの向上	【バレーボール】 個人技能とチームワークを磨き、ラリーの続くゲーム。 人や壁などへの接触、ネットの準備・片づけの時などに起こりやすい怪我に注意する。 ルールを守り、公正な態度でゲームを行うようにする。
		【バレーボール】 男子 B・E・G・H・I	【バレーボール】 基本技術練習 オーバーハンドパス アンダーハンドパス アンダーサーブ フローターサーブ スパイク・アタック練習 試合形式練習	
3学期		【バスケットボール】 男子 A・C・D・F	【バスケットボール】 基本的技術練習 ストローク オーバーヘッド アンダーハンド サイドアーム	【バドミントン】 バドミンントンの技能や体力を向上させるとともに、状況を判断する能力や戦術を選択する能力を育てる。 ルールやマナーを守り、責任を果たす態度を育てる。
		【ハンドボール】 男子 B・E・G・H・I	サーブ（ロング・ショート） スマッシュ 簡易ゲーム	
3学期		【バスケットボール】 女子 A～G・I	【サッカー】 キック インサイドキック アウトサイドキック ドリブル シグザグドリブル フェイントドリブル シュート 簡易ゲーム	【サッカー】 基礎的な技術を身につけ、組織的にゲームを進行できるようにする。 チームプレーを重視し、皆が楽しくプレーできるようにする。 インサイドキックを中心に細かくパスをつなぎ、強いボールで人が出ないように注意する。
		【バドミントン】 女子 H		

評価方法	第1学期ハンドボール・バスケットボール（男子）バドミントン・サッカー（女子）の実技試験 第2学期バスケットボール・バレーボール（男子）サッカー・バスケットボール（女子）の実技試験 第3学期バレーボール・ハンドボール（男子）バスケットボール・バドミントン（女子）の実技試験
学習方法	男女別で、男子はA・C・D・E・F・G・Iはクラス単位、BHは合同、女子はA・B・Hはクラス単位、CE合同・DI合同・FG合同で行う。
注意事項	服装を整え（頭髪・つめ・学校指定の体育着を着用）、準備運動・補強運動をしっかりと行う。 ※新型コロナウイルス感染症の状況により、授業内容や評価方法を変更する場合がある。
インフルエンザ等で臨時休校になった場合の課題	オンラインでストレッチや筋力トレーニングなどを配信し、休校明けに体力不足にならないようにする。

年度	学年	コース	教科	科目	単位数
令和3年度	高校2年		保健	保健	1
教科書			補助教材		
大修館『現代高等保健体育』			大修館『現代高等保健ノート』		

コメントの追加 [h1]:
 ①フォントは 10.5P で入力してください。
 ②スペースが足りなければ改行して行を増やしてください。
 ③このまま PDF 化するので、見た目を整えてください。
 ④一般に公開するので、誤字脱字等が無いように注意してください。

年間指導目標

個人および集団、家庭や地域社会、国、地球全般における生活環境や健康問題、人類の平和と健康に積極的に協力する態度や正しい知識を身に付け社会生活に生かせる能力を育てる。

学期	区分	単元	内容	目標・留意点
1学期		生涯を通じる健康	「思春期と健康」から 「高齢者のための社会的取り組み」まで	人間の成長過程で身体の形態的発育がほぼ完了しても、体力・精神面の発達はまだ十分でない。それを理解させる教科とする。
2学期		生涯を通じる健康 社会生活と健康	「保健制度とその活用」から 「環境衛生活動のしくみと働き」まで	ライフステージから観察し長い人生をどう生きるかを理解する。また、日本の現状はどうであるかを理解させる。
3学期		社会生活と健康	「食品衛生活動のしくみと働き」から 「健康的な職業生活」まで	健康に関する環境・食品の問題や、働くことと健康との関係などについて学習する。

評価方法	期末試験による評価および平常点（ノート検査などによる）
学習方法	クラス単位で行う。
注意事項	教科書・保健ノートを必ず持参させる。
インフルエンザ等で臨時休校になった場合の課題	教科書や保健ノートを用いて、予習、復習をしておく。

年度	学年	コース	教科	科目	単位数
令和3年度	高校3年		体育	剣道	3
教科書		補助教材			
		大修館『イラストによる最新スポーツルール』			

年間指導目標

中学時代に養われた基礎体力を見直し、よりいっそうの体力向上を心がけ運動能力を高めスポーツの本当の楽しさや感動を味わい自らの適性を見出す。また指導力をも身に付け、良識ある社会人、生涯スポーツへの基盤となるようつとめる。

学期	区分	単元	内容	目標・留意点
1学期			前年度の復習 木刀を用いての素振り 相互に竹刀による打突 木刀による剣道基本技稽古法 基本1 一本打ちの技 基本2 連続技 基本3 払い技	素振り・打突をする中で、寸止めするための技術（手の内・体の運び）を身につける。 剣道の特性を理解し、礼法や所作を正しく身につける。 木刀の扱い方を理解し、基本動作を正しく行う。 対人技能を通し構え・目付け・合いを身につける。 お互いに尊重し合い、気持ちや呼吸を合わせながら行う。 木刀を扱う活動が中心となる為、周囲への安全の配慮を徹底させ、けがの防止に努めさせる。
2学期			前学期の復習 木刀による剣道基本技稽古法 基本4 引き技 基本5 抜き技 基本6 すりあげ技 基本7 出ばな技 基本8 返し技 基本9 打ち落とし技	剣道の特性を理解し、礼法や所作を正しく身につける。 木刀の扱い方を理解し、基本動作を正しく行う。 対人技能を通し構え・目付け・合いを身につける。 お互いに尊重し合い、気持ちや呼吸を合わせながら行う。 木刀を扱う活動が中心となる為、周囲への安全の配慮を徹底させ、けがの防止に努めさせる。
3学期				

評価方法	第1学期 木刀による剣道基本技稽古法（基本1～3） 第2学期 木刀による剣道基本技稽古法（基本4～9）
学習方法	クラス単位で行う。
注意事項	服装を整え（頭髪・つめ・学校指定の体育着を着用）、準備運動・補強運動をしっかりと行う。 ※新型コロナウイルス感染症の状況により、授業内容や評価方法を変更する場合がある。
インフルエンザ等で臨時休校になった場合の課題	オンラインでストレッチや筋力トレーニングを配信し、休校明けに体力不足にならないようにする。

年度	学年	コース	教科	科目	単位数
令和3年度	高校3年		体育	体育	3
教科書		補助教材			
		大修館『イラストによる最新スポーツルール』			

年間指導目標

中学時代に養われた基礎体力を見直し、よりいっそうの体力向上を心がけ運動能力を高めスポーツの本当の楽しさや感動を味わい自らの適性を見出す。また指導力をも身に付け、良識ある社会人、生涯スポーツへの基盤となるようつとめる。

学期	区分	単元	内容	目標・留意点
1学期		【陸上競技（走り高跳び）】	【陸上競技（走り高跳び）】 走り高跳びについて説明 助走・踏切・空中姿勢・着地・ 技術ベリーロール、はさみ跳び 自己に合った跳躍法決定し、練習	【陸上競技（走り高跳び）】 基礎体力・運動能力をバランスよく向上させ、初期記録より1cmでも跳躍力を高める。 安全に配慮し、早めに踏切足とクリア姿勢を決定する。 各運動局面を理解し、集中力を高め、試技を行う。
2学期		【バレーボール】	【バレーボール】 基礎技術 パス・スパイク・サーブ練習 総合練習 ゲームに備えチーム編成 試験種目（スパイク）練習後、 技能テスト実施 班別総あたりリーグ戦方式で 試合継続	【バレーボール】 基礎技術（パス・スパイク・サーブ）をレベルアップさせ、楽しいゲームができるようにする。 試合・審判をすることによりルールの理解、公正さ、協力性、積極さ等を身につけ、社会生活に役立てる。
3学期				

評価方法	第1学期 走り高跳びの実技試験 第2学期 バレーボールの実技試験 第3学期 なし
学習方法	クラス単位で行う。
注意事項	服装を整え（頭髪・つめ・学校指定の体育着を着用）、準備運動・補強運動をしっかりと行う。 ※新型コロナウイルス感染症の状況により、授業内容や評価方法を変更する場合がある。
インフルエンザ等で臨時休校になった場合の課題	オンラインでストレッチや筋力トレーニングなどを配信し、休校明けに体力不足にならないようにする。