

教科	保健体育	科目	体育	単位数	総合・文理2/体育3	学年・コース	1年 全 男子
教科書	『ステップアップ高校スポーツ2017』 大修館			担当者	新妻慎一郎・中里吉徳・埴直也・越賀史郎・日下賀之 ・西山一貴・依田和明		
概要・ねらい	運動を通じてスポーツを科学する力を養い、自分の体と対話しながら仲間の体に共感できることの大切さを学ばせる。 また、心の教育を含め「生きる力」に役立つ健康や体力の育成と日常生活や各種運動の中に応用し実践できる能力を 育てる。						
年間授業計画	学期	配 当 時 間	学習内容	評価基準			
	一 学 期	総合 文理 20	○集団行動 (礼法・姿勢・行進・方向転換等) ○ラジオ体操	○積極的に行動する姿勢や態度が見られたか。 ○3年間、体育時に行われるラジオ体操をしっかり覚えたか。 ○全身・上肢・胴体・下肢・胸・肩・の部位を伸ばす、曲げる、捻じる などができているか。			
		体育 30	○バスケットボール パスの習得(ショルダーパス・アンダーパス・チェストパス) シュート(レイアップ・ジャンプ・スリーポイント) ハンドリング(ドリブル・ボール回し)	○バスケットボールの基本技能を身に付けたか。 ○バスケットボールの特性を理解しているか。 ○チームとしての戦術を考えてプレーできているか。 《実技試験》			
	二 学 期	総合 文理 24	○持久走(長距離走) 30分完走	○自己のペースで健康、安全に留意して持久走を行っているか。 ○自己目標を設定し計画的にタイムを計りながら自己評価できている。 ○マラソン大会に向けてよい準備ができている。			
体育 36		○ハンドボール パスの習得(ショルダーパス・アンダーパス・ラテラルパス) キャッチ・ランニングキャッチ シュート(ステップ・ジャンプ・ロング・サイド・ポスト) ディフェンス(守備組織の戦術)	○ハンドボールの基本技術(投げる)(捕る)ができているか。 ○ボールから目を離さず手首を柔らかくして、キャッチできているか。 ○投げる肘を肩より高く上げ、キーパーの位置を確認して打っている。 ○自分のマークする人とボールを見ているか。 ○隣の人と連携しあって守っているか。位置どりを大切にしているか。 《実技試験》				
三 学 期	総合 文理 10	○水泳 平泳ぎ 泳法の習得	○水中動作、キャッチ・ストローク・フィニッシュ・グライドができている。 ○呼吸法・リカバリー・キックが的確にできているか。 《実技試験》				
体育 15							
履修上の注意							
<ul style="list-style-type: none"> ・遅刻、欠席をしない。 ・積極的に授業に参加して運動に興味・関心・意欲・態度をもって取り組むこと。 ・どの競技に関しても安全面を留意して運動に取り組むこと。 							
評価の観点の趣旨と評価方法							
各観点	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解			
評価の観点の趣旨	運動に興味を持ち、積極的に 授業に取り組んでいる。	目標を達成する為に自ら良い判断を して、創意工夫がみられる。	正しいホームを身に付けている。 基礎基本を習得している。	運動種目の特性やルール、トレー ニング方法を理解し、知識を身に付け ている。			
評価方法	出席状況 授業態度	授業への取り組む姿勢	実技テスト 授業への取り組む姿勢	授業への取り組む姿勢			

教科	保健体育	科目	体育	単位数	総合・文理2/体育3	学年・コース	1年 全 女子
教科書	『ステップアップ高校スポーツ2017』大修館			担当者	鈴木千恵美・稲垣瑶香・西山一貴		
概要・ねらい	体育を通じて様々なスポーツの特性・ルールを学び、各スポーツの課題を達成するために必要な技術や能力を身につける。また、3年間、体育時に行われる「ラジオ体操」や「集団行動」で求められる、声を出し互いに協力して自己責任を果たすことやリーダーの指示に従って行動」できるような基本的な様式を身につけることを目標にしている。						
年間授業計画	学期	配当時間	学習内容	評価規準			
	一学期	総合 文理 20 体育 30	【オリエンテーション】 【ラジオ体操・集団行動】 ・ラジオ体操 ・集団行動 【水泳】 ・平泳ぎ ・泳法の習得	<ul style="list-style-type: none"> ・授業での評価や服装・準備用品の説明を理解出来たか。 ・3年間、体育時に行われるラジオ体操をしっかり覚えたか。 ・リーダーの号令に合わせて一人一人が声を出せたか。 ・集団行動の主な行動と様式を身につけられたか。 ・号令に応じて機敏・的確に行動出来たか。 ・課題の平泳ぎをポイントごとに区切り泳げたか。 ・泳げる生徒は更なる「スタート」・「ストローク」技術の向上と長い距離を泳ぎ心肺機能が向上したか。 (実技試験) 			
	二学期	総合 文理 24 体育 36	【器械体操】 ・前転 開脚前転 飛び込み前転 倒立前転 ・後転 開脚後転 ・頭はね跳び 【持久走】 ・30分完走	<ul style="list-style-type: none"> ・能力に応じた技術を確実に身につけ、同じ技術系統の技を学習し修得出来たか。 ・安全性に気を付け、仲間同士・グループごとで補助し合い協力する姿勢や態度を身に付けられたか。 ・個々で修得した技を組み合わせ、発表出来たか。 (実技試験) ・目標を持って走り、心肺機能の向上や自らの「忍耐力」・「精神力」の育成が出来たか。 ・授業終了前に「ケア」の時間を設け、自己の体の状態を把握しアフターケアを理解出来たか。 (実技試験) 			
三学期	総合 文理 10 体育 15	【ハンドボール】 パスの習得(シュルダールパス・アンダーパス・ラテラルパス) キャッチ・ランニングキャッチ シュート(ステップ・ジャンプ・ロング・サイド・ポスト) ディフェンス(守備組織の戦術)	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンドボールの基本技術(投げる)(捕る)ができているか。 ・ボールから目を離さず手首を柔らかくして、キャッチできているか。 ・投げる肘を肩より高く上げ、キーパーの位置を確認して打っている。 ・自分のマークする人とボールを見ているか。 ・仲間と連携しあって守っているか。位置どりを大切にしているか。 《実技試験》 				
履修上の注意							
実技種目ですので、毎授業に合わせ、自己の体調管理をしっかりすることが大切になってきます。また、授業への取り組み姿勢やジャージ等の忘れ物は評価に影響しますので、必ずあらかじめ準備してください。							
評価の観点の趣旨と評価方法							
各観点	関心・意欲・態度	思考力・判断力	資料活用の技能・表現力	知識・理解			
評価の観点の趣旨	体操時の声出し・服装などの基本的な態度で意欲的に課題を追求したか。	各種目で自己の課題を見出すことができたか。	学習した課程や結果を十分に表現することができたか。	各種目での様々なルール・認識を身につけることができたか。			
評価方法	授業への出席状況 授業への取り組み姿勢 課題等の提出状況	授業への取り組み姿勢 授業での安全性	各学期実技試験 授業への取り組み姿勢	授業での取り組み			

教科	保健体育	科目	スポーツⅢ(柔道)	単位数	1	学年・コース	1年 全 男子
教科書	『ステップアップ高校スポーツ2017』 大修館			担当者	小久保純史・北矢宗志		
概要・ねらい	柔道の基本動作と対人的技能を身につけ、相手の攻防に応じた練習ができるようになる。						
年間授業計画	学期	配当時間	学習内容	評価基準			
	一学期	10	1. 柔道衣の着方 2. 基本動作 ①礼法 ②姿勢と組方 ③受身Ⅰ	きちんと柔道衣を着れるか。 相手への感謝の気持、心づかいを表した立礼、座礼ができるか。 自然体、自護体の姿勢を理解できたか。 相四つ、ケンカ四つの組み方と引き手、釣り手を理解できたか。 前受身、後ろ受身、横受身、前回り受身が正しくできたか。 (実技試験)			
	二学期	12	④進退動作 ⑤崩し・体さばき ⑥受身Ⅱ 3. 対人的技能 ①立技 ・大腰	歩み足、継ぎ足ができたか。 崩しの方向・八方崩し、体さばきを理解できたか。 四つんばいの人を飛び越えてからの前回り受身等、その速さ、強度に応じた前回り受身ができたか。 大腰を正しく理解できたか。 前回りさばきで、受を前に崩して技に入れたか。 腰に手をまわして受を引きつけ、腰に乗せてバランスを崩さずに技に入れたか。 (実技試験)			
	三学期	5	・背負い投げ	背負い投げを正しく理解できたか。 前回りさばきで、受を前に崩して技に入れたか。 受のわきの下を担ぐようにして、バランスよく入れたか。 (実技試験)			
履修上の注意	柔道着は、体に合ったサイズのものを用意すること。						
評価の観点の趣旨と評価方法							
各観点	関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解			
評価の観点の趣旨	柔道場での安全と清潔を確かめ、禁止事項を守り、健康、安全に留意して練習ができるようになる。	自分の体格に適した技を考え、決めのポイントを意識した練習ができる。	正しい受身が身についている。 正しい組み手、体さばきで相手を投げることができる。	崩し、つくり、掛けを理解し正しい技の入り方ができる。			
評価方法	授業への出席状況 授業への取り組む姿勢	実技テスト 授業への取り組む姿勢	実技テスト 授業への取り組む姿勢	実技テスト 授業への取り組む姿勢			

教科	保健体育	科目	スポーツⅢ(剣道)	単位数	1	学年・コース	1年 全 男子
教科書	『ステップアップ高校スポーツ2017』 大修館			担当者	岡村敏博		
概要・ねらい	剣道の基本動作と対人技能を見につけ、礼儀作法を大切にして安全に練習ができるようにする。						
年間授業計画	学期	配当時間	学習内容	評価基準			
	一学期	10	1.基本動作 ①礼法 ②基本姿勢からの足さばき ③防具の着用 ④竹刀の扱い方と受け方 ⑤素振り	<ul style="list-style-type: none"> 授業中の安全を守り、相手への心づかいを表した礼法ができているか。 自然体から剣道の足さばきに移行できているか。 垂、胴が正しく着けられているか。 中段の構え 上下素振り、正面打ちが正しくできているか。 <p>(実技試験)</p>			
	二学期	12	⑥防具着用 2.剣道基本技稽古法 (剣道具を使用、竹刀で行う) 「基本1」一本打ちの技(面・小手・胴・※突き) 「基本2」二・三段の技(連続技)(小手→面) 「基本3」払い技(払い面)表 「基本4」引き技(面体当たり引き胴)右胴 「基本5」抜き技(面抜き胴)右胴	<ul style="list-style-type: none"> 小手、面が正しくつけられるか。 元立ち、掛り手について理解できているか。 中段の構えで、「横手」と「一足一刀」の間合を理解しているか。 正しい姿勢、足捌きからスムーズに打突できているか。 打突は、「一拍子」で行えているか。 <p>※突きについては実施せず</p> <p>(実技試験)</p>			
	三学期	5	「基本1」～「基本5」 「基本6」すりあげ技(小手すりあげ面)裏 「基本7」出ばな技(出ばな小手) 「基本8」返し技(面返し胴)右胴 「基本9」打ち落とし技(胴[右胴]打ち落とし面) 「基本1」～「基本9」	<ul style="list-style-type: none"> 2学期で学んだことができているか。 「仕掛け技」、「応じ技」について理解できているか。 全ての技について理解し、礼法、姿勢、呼吸、構え、目付足捌き、体捌き、発声、間合、刃筋を正しく行うことができていますか。 <p>(実技試験)</p>			
履修上の注意		<ul style="list-style-type: none"> 内面カバー、日本てぬぐいを用意する。 竹刀、防具の点検。 十分な準備体操 					
評価の観点の趣旨と評価方法							
各観点	関心・意欲・態度	思考力・判断力	資料活用の運動・技能	知識・理解			
評価の観点の趣旨	礼儀正しい態度で関心を持って剣道を学ぼうとする。	対人的技能と関連付けながら基本動作を身に付けようと工夫している。	正しい構え方から打突が身に付いている。	剣道を楽しむうえで基本動作が重要であることが理解できる。			
評価方法	授業への参加意欲の観察	授業への参加意欲の観察	授業への参加意欲の観察 実技試験	授業への参加意欲の観察			

教科	保健体育	科目	スポーツIV	単位数	1	学年・コース	1年 全 女子
教科書	『ステップアップ高校スポーツ2017』 大修館			担当者	井戸川真子		
概要・ねらい	感じをこめて踊ったり、仲間と自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、それぞれ特有の表現や踊りを高めて、交流や発表ができるようにする。						
年間授業計画	学期	配当時間	学習内容	評価基準			
	一学期	10	<ul style="list-style-type: none"> ストレッチ、ウォームアップ 呼吸とともに各部位を感じながら動かしていく。 さまざまな基本ステップ 二人組の振り付け 発表 	<ul style="list-style-type: none"> ペアと向き合い、意欲的に取り組むことができたか。 視線に気をつけて、手足を大きく使って動くことができたか。 互いの動きを確認し合い、協力して練習することができたか。 リズムに合わせて踊ることができたか。 配置や空間の構成を理解して、動けていたか。 《実技試験》			
	二学期	12	<ul style="list-style-type: none"> ストレッチ、ウォームアップ 呼吸とともに各部位を感じながら動かしていく。 さまざまな基本ステップ 振り付け グループ練習 発表 	<ul style="list-style-type: none"> グループと話し合い、意欲的に取り組むことができたか。 視線に気をつけて、手足を大きく使って動くことができたか。 互いの動きを確認し合い、協力して練習することができたか。 リズムに合わせて踊ることができたか。 配置や空間の構成を理解して、動けていたか。 《実技試験》			
	三学期	5	<ul style="list-style-type: none"> ストレッチ、ウォームアップ 呼吸とともに各部位を感じながら動かしていく。 振り付け グループ練習と作品づくりの導入 「はじまり」と「終わり」のアレンジ 発表 	<ul style="list-style-type: none"> グループと話し合い、意欲的に取り組むことができたか。 視線に気をつけて、手足を大きく使って動くことができたか。 互いの動きを確認し合い、協力して練習することができたか。 リズムに合わせて踊ることができたか。 配置や空間の構成を理解して、動けていたか。 《実技試験》			
履修上の注意							
<ul style="list-style-type: none"> 遅刻、欠席をしない。 身なりを整え、長い髪は結び、爪は切ってくること。 							
評価の観点の趣旨と評価方法							
各観点	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解			
評価の観点の趣旨	授業に積極的に参加しているか。	自分の課題を達成させるために学習活動に取り組んでいるか。	今持っている技能をさらに伸ばせるように課題をもって参加しているか。	各種運動の特性を理解しているか。			
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> 出席状況 学習姿勢 活動状況 	<ul style="list-style-type: none"> 学習姿勢 課題発表 	<ul style="list-style-type: none"> 学習姿勢 課題発表 	<ul style="list-style-type: none"> 課題レポート提出 			

教科	保健体育	科目	保健	単位数	1	学年・コース	1年 全
教科書	『現代保健体育』 大修館			担当者	鈴木千恵美・新妻慎一郎・齋藤浩之・本橋 慶彦 稲垣瑠香・平岡徹・依田和明		
概要・ねらい	個人およ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する。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とともに、健康的な社会環境づくりを実践できるようにする。						
年間授業計画	学期	配当時間	学習内容	評価基準			
	一学期	10	第1章 現代社会と健康 1. 私たちの健康のすがた 2. 健康のとらえ方 3. 健康と意志決定・行動選択 4. 健康に関する環境づくり 5. 生活習慣病	<ul style="list-style-type: none"> 健康指標から我が国の健康水準と疾病構造 健康的についての多様な考え方 意志決定と行動選択の影響と要因 健康づくりを支える環境 生活習慣病とその予防 			
	二学期	12	6. 食事と健康 7. 運動と健康 8. 休養・睡眠と健康 9. 喫煙と健康 10. 飲酒と健康 11. 薬物乱用と健康	<ul style="list-style-type: none"> 健康的な食生活習慣の形成 健康づくりのための運動習慣の形成 健康からみた休養・睡眠の意義 喫煙の健康影響 飲酒の体に与える影響・障害を学ぶ。 薬物の種類や体に与える影響・障害を学ぶ。 			
	三学期	5	12. 現代の感染症 13. 感染症とその予防 14. 性感染症・エイズとその予防	<ul style="list-style-type: none"> 感染症とは何か。 感染症の状況変化と新たな予防対策について学ぶ。 エイズを含む性感染症について理解させる。 			
履修上の注意							
授業は板書したり、プリント等を利用します。ノートは保健体育ノートを配布するので、そちらを使用して下さい。課題等の提出に関しては評価にも影響しますので、必ず提出するようにしてください。グループ学習を行うので、積極的に意見を言えるようにして下さい。							
評価の観点の趣旨と評価方法							
各観点	関心・意欲・態度	思考・判断力		知識・理解			
評価の観点の趣	・心身の健康や安全に関心を持ち、意欲的に学習に取り組もうとする。	・適切な意志決定を行い、選択すべき行動を適切に判断している。		・課題の解決に役立つ基本的な事項を理解し、知識を身につけている。			
評価方法	・授業への出席状況 ・授業への取り組む姿勢	・定期テスト ・授業への取り組む姿勢		・定期テスト ・課題への取り組み			

教科	保健体育	科目	体育 (体育進学・アスリートの 「選択スポーツ」を含む)	単位数	総合・文理2/体育3	学年・コース	2年 全 男子
教科書	『ステップアップ高校スポーツ2016』 大修館			担当者	中里吉徳・越賀史郎・平岡徹 日下賀之・依田和明・西山一貴		
概要・ねらい	各種の運動の合理的な実践を通して、課題を解決するなどにより運動の楽しさや喜びを味わうとともに運動技能を高めることができるようにし、生活を明るく健全にする態度や体力の向上を図り、たくましい心身を育てる。また個人生活における健康・安全に関する理解を通して、生涯を通じて自らの健康を適切管理し、改善していく資質や能力を育てる。						
年間授業計画	学期	配当時間	学習内容	評価基準			
	一学期	総合 文理 20 体育 30	集団行動 姿勢、列の増減、行進、方向転換、かけあし等 水泳・・・クロール バタ足・プル動作・コンビネーション 競い合ったりする中で、水泳の楽しさを身につける ハンドボール・・・個人技能(パス、ドリブル、シュート) 様々な場面からのシュート 集団技能(攻撃法、防御法) ※選択スポーツとして体育コースは1単位多くなる。	◎積極的に行動する姿勢や態度がみられたか。 ◎ラジオ体操を新たな種目となり、最後まで間違えずに行えるか。 ◎長く泳ぐことができるようになる。そして記録が高められる事によって喜びを知ることができるか。 ◎ハンドボールの特性と学習の仕方を確実に理解し意欲的に授業に参加しているか ◎試合の仕方やルールを理解して安全に練習やゲームをしているか			
	二学期	総合 文理 24 体育 36	バasketボール・・・自己の能力に応じた、個人的技能 集団的技能を身につけて、安全に留意して練習やゲームができるようにする。 サッカー・・・個人技能(パス、ドリブル、ボールタッチ、シュート) 集団技能(攻撃法、防御法) ※選択スポーツとして体育コースは1単位多くなる。	◎Basketボールの特性と学習の仕方を確実に理解し意欲的に授業に参加しているか。 ◎サッカーの特性と学習の仕方を確実に理解し意欲的に授業に参加しているか ◎試合の仕方やルールを理解して安全に練習やゲームをしているか			
	三学期	総合 文理 10 体育 15	持久走・・・自己の目標設定 (2月に行われるマラソン大会に向けての目標設定) 呼吸法 ペース法 ※選択スポーツとして体育コースは1単位多くなる。	◎その日の自分の調子を把握し安全に留意し活動ができるようにするとともに、心拍数と主観的強度を計測し、運動強度について理解をしたか。 ◎走る時間や距離を徐々に伸ばし、体力面、精神面に成長を促していくことができたか。 ◎マラソン大会が行われるので、それに向けた持久力・スピード持久力の技能を学習し、正しいフォームと知識を学び、意欲的に取り組んでいるか。			
履修上の注意							
<ul style="list-style-type: none"> ・授業はチャイムと同時に開始するため、必ず場所への移動は休み時間内に行なう。 ・貴重品の管理をしっかりと行なう。 ・服装は学校指定の体操着を着用し、体育館シューズの内履き、外履きとの区別をしっかりと行なう。 							
評価の観点の趣旨と評価方法							
各観点	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解			
評価の観点の趣旨	課題を解決することなどにより運動の楽しさや喜びを味わうとともに運動技能をたかめること。	自分の課題を達成させるために学習活動に取り組んでいる。	公正な態度や進んで規則を守り互いに協力して責任を果たすなどの態度を育てる。	個人における健康・安全に関する理解を通して生涯を通して静か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			
評価方法	授業態度(忘れ物、遅刻身だしなみ)	授業態度、観察	授業観察 実技テスト	出席状況			

教科	保健体育	科目	体育	単位数	総合・文理2/体育3	学年・コース	2年 全 女子
教科書	『ステップアップ高校スポーツ2016』 大修館			担当者	鈴木千恵美・北原明日美・日下賀之・平岡徹		
概要・ねらい	運動を通じてスポーツを科学する力を養い、自分の体と対話しながら仲間の体に共感できることの大切さを学ばせる。また、心の教育を含め「生きる力」に役立つ健康や体力の育成と日常生活や各種運動の中に応用し実践できる能力を育てる。						
年間授業計画	学期	配当時間	学習内容	評価基準			
	一学期	総合 文理 20 体育 30	○集団行動 (礼法・姿勢・行進・方向転換等) ○ラジオ体操 ○ソフトボール ・基礎練習、試合 ・ルール、審判法 ○水泳 クロール ※選択体育として体育コースは1単位多くなる。	○積極的に行動する姿勢や態度が見られたか。 ○全身・上肢・胴体・下肢・胸・肩・の部位を伸ばす、曲げる、捻じるなどができているか。 ○個人的技術の向上に励み、チームとしての作戦や目標を定め試合に臨み改善をする。 (実技試験) ○水中動作(入水・キャッチ・ストローク・フィニッシュ) ○呼吸法・リカバリー・キック ○クイックターンの習得			
	二学期	総合 文理 24 体育 36	○ハンドボール ・基礎練習、試合 ○バスケットボール ドリブル・パス・シュート・ディフェンス 1対1・2対2・3対3 ゲーム ※選択体育として体育コースは1単位多くなる。	○個人技能の習得 ○ハンドボールの特性を学ぶ (実技試験) ○基本技術を習得し、2対2や3対3のグループ戦術における役割を自覚して、その責任を果たし互いに協力して練習やゲームが出来ているか。 (実技試験)			
	三学期	総合 文理 10 体育 15	○持久走(長距離走) ○ペース走 ※選択体育として体育コースは1単位多くなる。	○自己のペースを掴み、健康、安全に留意して持久走を行っているか。 ○自己の目標を設定し計画を立てタイムを計りながら自己評価が出来ているか。 ○マラソン大会に向けてよい準備ができているか。			
履修上の注意							
<ul style="list-style-type: none"> ・遅刻、欠席をしない。 ・積極的に授業に参加して運動に興味・関心・意欲・態度をもって取り組むこと。 ・どの競技に関しても安全面を留意して運動に取り組むこと。 							
評価の観点の趣旨と評価方法							
各観点	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解			
評価の観点の趣旨	運動に興味を持ち、積極的に授業に取り組んでいる。	目標を達成する為に自ら良い判断をして、創意工夫がみられる。	正しいホームを身に付けている。 基礎基本を習得している。	運動種目の特性やルール、トレーニング方法を理解し、知識を身に付けている。			
評価方法	出席状況 授業態度	授業への取り組む姿勢	実技テスト 授業への取り組む姿勢 実技試験	授業への取り組む姿勢			

教科	保健体育	科目	スポーツⅢ(柔道)	単位数	1	学年・コース	2年 総合, 文理 男子
教科書	『ステップアップ高校スポーツ2016』大修館			担当者	小久保純史・北矢宗志		
概要・ねらい	柔道における禁止事項など規則を守り、互いに相手を尊重し、公正な態度で練習や試合が安全で激しくできるようにする。						
年間授業計画	学期	配当時間	学習内容	評価基準			
	一学期	10	1. 基本動作 ①受身Ⅰ ②受身Ⅱ ③固め技 2. 对人的技能 ①立技 ・大腰	前受身、後ろ受身、横受身、前回り受身が正しくできたか。 四つんばいの人を飛び越えてからの前回り受身等、その速さ、強度に応じた前回り受身ができたか。 攻撃に必要な基本動作が理解できたか。 防御に必要な基本動作が理解できたか。 腰に手をまわして受を引きつけ、腰に乗せてバランスを崩さずに技に入れたか。 移動しながらバランス崩さずに投げることができるか。 (実技試験)			
	二学期	12	・背負い投げ ・大外刈り ②固め技 ・袈裟固め	前回りさばきで、受を前に崩して技に入れたか。 受のわきの下を担ぐようにして、バランスよく入れたか。 移動しながらバランス崩さずに投げるができるか。 受を後ろに崩して技に入れたか。 支え足を大きく踏み込んで技に入れたか。 移動しながらバランス崩さずに投げるができるか。 袈裟固めの正しい抑え方、逃げ方を理解できたか。 (実技試験)			
	三学期	5	・横四方固め ・上四方固め	横四方固めの正しい抑え方、逃げ方を理解できたか。 横四方固めの正しい抑え方、逃げ方を理解できたか。 (実技試験)			
履修上の注意		柔道着は、体に合ったサイズのものを用意すること。					
評価の観点の趣旨と評価方法							
各観点	関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解			
評価の観点の趣旨	柔道の技に関心を持ち、学習に取り組もうとする。	自分の得意技を考え、技の組み立てを工夫しながら練習することができる。	相手の体格、姿勢に応じて技に入り、バランスを保ちながら投げるができる。	投げの原理を理解し、正しい連続打ち込みを身につける。勝負の判定、反則の判定等試合の規定を理解する。			
評価方法	授業への出席状況 授業への取り組む姿勢	実技テスト 授業への取り組む姿勢	実技テスト 授業への取り組む姿勢	実技テスト 授業への取り組む姿勢			

教科	保健体育	科目	スポーツⅢ(柔道)	単位数	2	学年・コース	2年 体育 男子
教科書	『ステップアップ高校スポーツ2016』大修館			担当者	小久保純史・北矢宗志		
概要・ねらい	柔道における禁止事項など規則を守り、互いに相手を尊重し、公正な態度で練習や試合が安全で激しくできるようにする。						
年間授業計画	学期	配当時間	学習内容	評価基準			
	一学期	20	1. 基本動作 ①受身Ⅰ ②受身Ⅱ ③固め技 2. 対人的技能 ①立技 ・大腰	前受身、後ろ受身、横受身、前回り受身が正しくできたか。 四つんばいの人を飛び越えてからの前回り受身等、その速さ、強度に応じた前回り受身ができたか。 攻撃に必要な基本動作が理解できたか。 防御に必要な基本動作が理解できたか。 腰に手をまわして受を引きつけ、腰に乗せてバランスを崩さずに技に入れたか。 移動しながらバランス崩さずに投げるができるか。 (実技試験)			
	二学期	24	・背負い投げ ・大外刈り ②固め技 ・袈裟固め、横四方固め、上四方固め	前回りさばきで、受を前に崩して技に入れたか。 受のわきの下を担ぐようにして、バランスよく入れたか。 移動しながらバランス崩さずに投げるができるか。 受を後ろに崩して技に入れたか。 支え足を大きく踏み込んで技に入れたか。 移動しながらバランス崩さずに投げるができるか。 正しい抑え方、逃げ方を理解できたか。 (実技試験)			
	三学期	10	3. 実践稽古 ・投げ込み ・乱取り	崩し、つくり、投げを意識して技に入れているか。 正しい足さばきで技に入れるか。正しい受身ができたか。 (実技試験)			
履修上の注意							
柔道着は、体に合ったサイズのものを用意すること。							
評価の観点の趣旨と評価方法							
各観点	関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解			
評価の観点の趣旨	柔道の技に関心を持ち、学習に取り組もうとする。	自分の得意技を考え、技の組み立てを工夫しながら練習することができる。	相手の体格、姿勢に応じて技に入り、バランスを保ちながら投げるができる。	投げの原理を理解し、正しい連続打ち込みを身につける。勝負の判定、反則の判定等試合の規定を理解する。			
評価方法	授業への出席状況 授業への取り組む姿勢	実技テスト 授業への取り組む姿勢	実技テスト 授業への取り組む姿勢	実技テスト 授業への取り組む姿勢			

教科	保健体育	科目	スポーツⅢ(剣道)	単位数	1	学年・コース	2年 総合, 文理 男子
教科書	『ステップアップ高校スポーツ2016』 大修館			担当者	越賀史郎		
概要・ねらい	剣道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技や得意技を用いて、相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防を展開する。また、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を身に付けることができるようにする。						
年間授業計画	学期	配当時間	学習内容	評価基準			
	一学期	10	1. 切り返し、左右胴、返し胴 ・打ち方、受け方 2. 基本的技能 ・面、小手、胴、小手面、小手胴の打ち方、受け方 3. 対人的技能 ・抜き胴の打ち方	<ul style="list-style-type: none"> 正しい刃筋で、左右面、左右胴を打突することができるか。 手の返しが頭上でできているか。 全ての技について理解し、礼法、姿勢、呼吸、構え、目付足捌き、体捌き、発声、間合、刃筋を正しく行うことができているか。 打突の際の足捌きが、一連の動作で行えているか。 (実技試験) 			
	二学期	12	4. 互格稽古 5. 試合(個人戦)	<ul style="list-style-type: none"> 柔らかい手の内、手首を利かせて打つことができているか。 間合の取り方、打突の機会の見つけ方、作り方、攻め方技の出し方を理解し、稽古が行えているか。 試合で使える得意技を身に付けているか。 相手を尊重し、礼儀正しく、公正に試合を行えているか。 (実技試験) 			
	三学期	5	6. 試合(団体戦) 7. 審判法	<ul style="list-style-type: none"> 試合を楽しむ中で、合理的に技を出しているか。 相手の技を的確に防御しているか。 有効打突の判定が正しくできているか。 (実技試験) 			
履修上の注意	<ul style="list-style-type: none"> ・内面カバー、日本でぬぐい ・木刀、竹刀、防具の点検 ・十分な準備体操 						
評価の観点の趣旨と評価方法							
各観点	関心・意欲・態度	思考力・判断力	資料活用の運動・技能	知識・理解			
評価の観点の趣旨	互いに協力して公正な態度で剣道を楽しもうとする。	剣道形、試合を楽しみながら、自分の課題を見つけている。	試合で使える得意技を身につける事ができる。	試合のルールや審判法を理解している。			
評価方法	授業への参加意欲の観察	授業への参加意欲の観察	授業への参加意欲の観察 実技試験	授業への参加意欲の観察			

教科	保健体育	科目	スポーツⅢ(剣道)	単位数	2	学年・コース	2年 体育 男子
教科書	『ステップアップ高校スポーツ2016』 大修館			担当者	岡村敏博		
概要・ねらい	剣道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技や得意技を用いて、相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防を展開する。また、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を身に付けることができるようにする。						
年間授業計画	学期	配当時間	学習内容	評価基準			
	一学期	20	1. 切り返し、左右胴、返し胴 ・打ち方、受け方 2. 基本的技能 ・面、小手、胴、小手面、小手胴の打ち方、受け方 3. 対人的技能 ・抜き胴の打ち方	<ul style="list-style-type: none"> 正しい刃筋で、左右面、左右胴を打突することができるか。 手の返しが頭上でできているか。 全ての技について理解し、礼法、姿勢、呼吸、構え、目付、足捌き、体捌き、発声、間合、刃筋を正しく行うことができているか。 打突の際の足捌きが、一連の動作で行えているか。 (実技試験) 			
	二学期	24	4. 互格稽古 5. 試合(個人戦) 6. 日本剣道形(五本目まで行う)	<ul style="list-style-type: none"> 柔らかい手の内、手首を利かせて打つことができているか。 間合の取り方、打突の機会の見つけ方、作り方、攻め方、技の出し方を理解し、稽古が行えているか。 試合で使える得意技を身に付けているか。 相手を尊重し、礼儀正しく、公正に試合を行えているか。 立ち合い、礼法、姿勢態度、間合い、機会、気力、呼吸法、刀法を理解し、形を打つことができる。 (実技試験) 			
	三学期	10	7. 試合(団体戦) 8. 審判法	<ul style="list-style-type: none"> 試合を楽しむ中で、合理的に技を出しているか。 相手の技を的確に防御しているか。 有効打突の判定が正しくできているか。 (実技試験) 			
履修上の注意	<ul style="list-style-type: none"> ・内面カバー、日本でぬぐい ・木刀、竹刀、防具の点検 ・十分な準備体操 						
評価の観点の趣旨と評価方法							
各観点	関心・意欲・態度	思考力・判断力	資料活用の運動・技能	知識・理解			
評価の観点の趣旨	互いに協力して公正な態度で剣道を楽しもうとする。	剣道形、試合を楽しみながら、自分の課題を見つけている。	試合で使える得意技を身につける事ができる。	試合のルールや審判法を理解している。			
評価方法	授業への参加意欲の観察	授業への参加意欲の観察	授業への参加意欲の観察 実技試験	授業への参加意欲の観察			

教科	保健体育	科目	スポーツIV	単位数	1	学年・コース	2年 総合, 文理 女子
教科書	『ステップアップ高校スポーツ2016』大修館			担当者	米澤倫子・稲垣瑤香		
概要・ねらい	感じをこめて踊ったり、仲間と自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、それぞれ特有の表現や踊りを高めて、交流や発表ができるようにする。						
年間授業計画	学期	配当時間	学習内容	評価基準			
	一学期	10	<ul style="list-style-type: none"> ストレッチ、ウォームアップ 呼吸とともに各部位を感じながら動かしていく。 さまざまな基本ステップ 二人組の振り付け 発表 	<ul style="list-style-type: none"> リズムに合わせて踊ることができたか。 視線に気をつけて、手足を大きく使って動くことができたか。 互いの動きを確認し合い、協力して練習することができたか。 ペアと向き合い、意欲的に取り組むことができたか。 配置や空間の構成を理解して、動けていたか。 《実技試験》			
	二学期	12	<ul style="list-style-type: none"> ストレッチ、ウォームアップ 呼吸とともに各部位を感じながら動かしていく。 振り付け グループ練習と作品づくりの導入 「はじまり」と「終わり」のアレンジ 発表 	<ul style="list-style-type: none"> グループと話し合い、意欲的に取り組むことができたか。 視線に気をつけて、手足を大きく使って動くことができたか。 互いの動きを確認し合い、協力して練習することができたか。 リズムに合わせて踊ることができたか。 配置や空間の構成を理解して、動けていたか。 《実技試験》			
	三学期	5	<ul style="list-style-type: none"> ストレッチ、ウォームアップ 呼吸とともに各部位を感じながら動かしていく。 振り付け グループ練習と短い作品づくり ひと流れから短い創作の組み合わせ 発表 	<ul style="list-style-type: none"> グループと話し合い、意欲的に取り組むことができたか。 視線に気をつけて、手足を大きく使って動くことができたか。 互いの動きを確認し合い、協力して練習することができたか。 リズムに合わせて踊ることができたか。 配置や空間の構成を理解して、動けていたか。 《実技試験》			
履修上の注意							
<ul style="list-style-type: none"> 遅刻、欠席をしない。 身なりを整え、長い髪は結び、爪は切ってくること。 							
評価の観点の趣旨と評価方法							
各観点	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解			
評価の観点の趣旨	授業に積極的に参加しているか。	自分の課題を達成させるために学習活動に取り組んでいるか。	今持っている技能をさらに伸ばせ、伸ばせるように課題をもって参加しているか。	各種運動の特性を理解しているか。			
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> 出席状況 学習姿勢 活動状況 	<ul style="list-style-type: none"> 学習姿勢 課題発表 	<ul style="list-style-type: none"> 学習姿勢 課題発表 	<ul style="list-style-type: none"> 課題レポート提出 			

教科	保健体育	科目	スポーツIV	単位数	2	学年・コース	2年 体育 女子
教科書	『ステップアップ高校スポーツ2016』 大修館			担当者	米澤倫子		
概要・ねらい	感じをこめて踊ったり、仲間と自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、それぞれ特有の表現や踊りを高めて、交流や発表ができるようにする。						
年間授業計画	学期	配当時間	学習内容	評価基準			
	一学期	20	体育祭のダンス ・基本ステップ ・体育祭の振りを覚える。 ・隊形移動を覚える。	・体育祭ダンスの振りや特性を理解し、ダンスへの興味・関心を深め、高めることができたか。 ・自分の能力に適した課題を持ち、その課題解決に向けて意欲的に取り組むことができたか。 ・互いのよさを認め合い、協力して練習することができたか。 ・リズムに合わせて踊ることができたか。 ・全体の配置や空間の構成を理解して、動いていたか。 《実技試験》			
	二学期	24	創作ダンス ・テーマを選択→テーマにふさわしい曲を選曲→展開や構成を工夫→作品を創作する。 ・計画を立てて、協力し合い創作する。	・ダイナミックにメリハリをつけて踊っているか。 ・踊りこみは十分されているか。 ・群や空間の使い方を工夫しているか。 ・音楽(リズム)に合わせて動いているか。 ・テーマから思い浮かぶ動きをみんなで出し合うことができたか。 ・発想豊かにイメージを広げながら作品を作ることができたか。 《実技試験》			
	三学期	10	創作ダンス ・発表、鑑賞 ・意見交換→動きの改善 ・他のグループの作品を体験する。 ・発表、鑑賞	・他のグループの動きや表現の良さを見つけて伝え合い、また、アドバイスし合い、それを生かして改善することができたか。 ・作品を発表し合い、鑑賞し、そして他のグループ作品を体験することによって互いのよさを認め合い、相互に評価できたか。 《実技試験》			
履修上の注意							
<ul style="list-style-type: none"> ・遅刻、欠席をしない。 ・身なりを整え、長い髪は結び、爪は切ってくること。 							
評価の観点の趣旨と評価方法							
各観点	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解			
評価の観点の趣旨	授業に積極的に参加しているか。	自分の課題を達成させるために学習活動に取り組んでいるか。	今持っている技能をさらに伸ばせるように課題をもって参加しているか。	各種運動の特性を理解しているか。			
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・出席状況 ・学習姿勢 ・活動状況 	<ul style="list-style-type: none"> ・学習姿勢 ・課題発表 	<ul style="list-style-type: none"> ・学習姿勢 ・課題発表 	<ul style="list-style-type: none"> ・課題レポート提出 			

教科		保健体育		科目	スポーツ I	単位数	2	学年・コース	2年 体育進学, アスリート
教科書		『ステップアップ高校スポーツ2016』大修館				担当者	鈴木千恵美・本橋慶彦・日下賀之・平岡徹 (アスリート)小久保純史・依田和明・北原明日美		
概要・ねらい		スポーツ I では主にニュースポーツを中心に行います。まずはルールを学び授業を通じて各種目の特性やそれに応じた能力・技術の向上を目指します。また、各種目とも手軽に行うことができ、創造力や仲間同士のチームワークも身につく運動であり、生涯スポーツとして活用できるようにすることを目標としています。							
年間授業計画	学期	配当時間	学習内容			評価基準			
	一学期	20	【ダブルダッチ】 ①オリエンテーション ②基礎感覚の修得 ・縄に合わせて跳ぶ感覚 ・リズム感覚 ・バランス感覚 ・縄を回す感覚 ③運動課題をクリア 【体育祭練習】 ◎男子エッサッサ ◎女子創作ダンス ※アスリートクラスは専門体育として実施する。 硬式野球・柔道・女子バレーボール			・ダブルダッチのルール・特性、習熟過程及び授業の評価について説明する。 ・各基本的感覚能力を修得する。 ・動いている縄に対して跳ぶ感覚が掴めるかどうか。 ・「速く」「遅く」といった様々なリズムで跳ぶことができるか。 ・1学期内で修得した技術の確認をする。 ◎基本姿勢・重心の安定・集団行動(隊形) ◎体育祭ダンスの振りや特性を理解する			
	二学期	24	【フライングディスク】 ①オリエンテーション ②基礎的能力の修得 ・投げる感覚 ・対人パス ③運動課題をクリア 【水泳】 平泳ぎ ・ストローク・キックのコンビネーション ・ヘッドアップストローク ※アスリートクラスは専門体育として実施する。 硬式野球・柔道・女子バレーボール			・フライングディスクの特性、習熟過程及び授業の評価について説明する。 ・「投げる」「走る」の運動がメインなので、フライングディスクを投げる姿勢や力加減などの感覚を修得する。 ・基本的なパスを修得することを目指し、目標物に向け正確なパスを出せるようにする。 ・2学期内で修得した技術の確認をする。 ◎3学年に行われる水泳実習に向けて水泳の基礎・基本となる技能を学習し、正しいフォームと知識安全面などを学び、意欲的に取り組んでいくか。			
	三学期	10	【水泳】 ・バタフライの泳法と基本技術 ・10分連続泳(クロール・平泳ぎ) ※アスリートクラスは専門体育として実施する。 硬式野球・柔道・女子バレーボール			◎腕、呼吸動作、コンビネーションのメカニクス 長距離泳で10分連続泳を完泳できるか			
履修上の注意		実技科目ですので、毎授業に合わせ、自己の体調管理をしっかりすることが大切になってきます。 また、遅刻、授業への取り組む姿勢やジャージ等の忘れ物は評価に影響しますので、必ずあらかじめ準備してください。 忘れ物がある場合は授業に参加出来ず見学扱いとなります。							
評価の観点の趣旨と評価方法									
各観点	関心・意欲・態度	思考力・判断力	資料活用	技能・表現力	知識・理解				
評価の観点の趣旨	体操時の声出し・服装などの基本的な態度で意欲的に課題を追求したか。	各種目で自己の課題を見出すことができたか。	学習した課程や結果を十分に表現することができたか。	各種目での様々なルール・認識を身につけることができたか。					
評価方法	授業への出席状況 授業への取り組む姿勢 課題等の提出状況	授業へ姿勢 授業での安全性	授業への取り組む姿勢	授業での取り組み					

教科	保健体育	科目	保健	単位数	1	学年・コース	2年 全
教科書	『現代保健体育』大修館			担当者	井戸川真子・中里吉徳 北原明日美・越賀史郎・日下賀之・西山一貴		
概要・ねらい	個人およ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する。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とともに、健康的な社会環境づくりを実践できるようにする。						
年間授業計画	学期	配当時間	学習内容	評価基準			
	一学期	10	第1章 現代社会と健康 15. 欲求と適応規制 16. 心身相関とストレス 17. ストレスへの対処 18. 心の健康と自己実現	・欲求不満と適応規制のしくみを学ぶ ・心身相関のしくみとストレスの種類を学ぶ ・現代社会のストレスの対処を学ぶ ・自分自身の可能性を知る			
	二学期	12	第2章 生涯を通じる健康 1. 思春期と健康 2. 性意識と性行動の選択 3. 結婚生活と健康 4. 妊娠・出産と健康 5. 家族計画と人工妊娠中絶 第3章 社会生活と健康 1. 大気汚染と健康 2. 水質汚濁・土壌汚染と健康	・思春期の心と体の健康を理解出来たか ・性に関する情報と性行動を理解出来たか ・心身の発達と健康生活・家族の健康を理解出来たか ・受精・妊娠・出産のプロセスを理解出来たか ・家族計画の意義と避妊法。人工妊娠中絶を理解出来たか ・大気汚染の原因を学ぶ ・過去の事例と現代の問題を比較する			
	三学期	5	第1章 現代社会と健康 22. 応急手当の意義とその基本 23. 心肺蘇生法 24. 日常的な応急手当	・応急手当の手順を理解し、積極的な応急手当が生命を救うことを認識することが出来たか ・心肺蘇生法の手順を学び、AEDの使用を理解出来たか ・日常生活での怪我や病気の時に、速やかに対応する知識と心構えを準備できたか(RICEや止血法など)			
履修上の注意							
<ul style="list-style-type: none"> 保健の学習は、個人・社会の身近な問題をとらえ、日常生活での課題や生涯の健康について授業を展開しますので、積極的に学ぶという姿勢を大切にしてください。 保健ノートは1年次使用したものを継続して用意する。 							
評価の観点の趣旨と評価方法							
各観点	・意欲・態度		思考力・判断力		知識・理解		
評価の観点の趣旨	健康・安全に関心を持ち、意欲的に学習活動に取り組もうとする態度。		個人生活や社会生活における健康・安全について、課題の解決を目指して考え判断できる。		個人生活及び社会生活における健康・安全について課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。		
評価方法	授業への出席状況 健康についての関心や意欲を授業で観察		課題学習 定期テスト		課題学習 定期テスト		

教科	保健体育	科目	体育 (体育進学・アスリートの「選択スポーツ」を含む)	単位数	総合・文理・幼教3 / 体育4	学年・コース	3年 全 男子
教科書	『ステップアップ高校スポーツ2015』 大修館			担当者	新妻慎一郎・齋藤浩之・北矢宗志・本橋慶彦・埴直也 ・越賀史郎・西山一貴		
概要・ねらい	各種の運動の合理的な実践を通じて、生徒が自己の能力に応じて運動技能を高め運動の楽しさや喜びを深く味合うとともに、体ほぐしを行う。体力の向上を図り、社会的な態度を育てることによって生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現していくことを目指す。						
年間授業計画	学期	配当時間	学習内容	評価基準			
	一学期	総合 文理 幼教 30 体育 40	○オリエンテーション ・ラジオ体操、集団行動 ○バレーボール ・自己の能力に応じた、個人的技能や集団の技能を身に付けて、安全に留意して練習やゲームができるようにする。 ・ルールや審判の技能を学習する。 ・ゲーム ○持久走(長距離走) ・30分間走	・年間の流れや、評価基準の説明をする。 ・バレーボールの特性と学習の仕方を確実に理解し意欲的に授業に参加しているか。 ・試合の仕方やルールを理解して安全に練習やゲーム審判ができたか。 ・レシーブ、トス、アタックの三段攻撃の習得 ・自己のペースを掴み、健康、安全に留意して持久走を行えているか。 ・自己の目標を設定し計画を立てタイムを計りながら自己評価ができていくか。			
	二学期	総合 文理 幼教 36 体育 48	○サッカー ・個人技能の向上をゲームを通じて、チームとしての動きを把握する ・1対1、2対2などの同数における攻防。 ・パスの本数を限定してのシュートまでのチームコンセプトの把握。 ・ミニゲームにおいて、早い判断力を養う。 ・ゲーム ○水泳 ・クロール、平泳ぎの泳法の習得 ・遠泳 ・リレー	・パス&ゴールを実践できたか。 ・ボールを保持してない選手の動きと、コーチングができたか。 ・ボールを保持してからのカウンターまでの流れができたか。 ・狭い中で素早く判断し、スペースを有効に使えたか。 ・50Mのタイムを評価する。 ・水の抵抗を最小限にし、フォームの習得をする。			
三学期			3学期は授業を行いません。				
履修上の注意							
○ 日頃から、健康やスポーツに関心をもって授業に参加しよう。 安全に留意して、練習やゲームに参加する姿勢も大切にしよう。							
評価の観点の趣旨と評価方法							
各観点	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解			
評価の観点の趣旨	授業に積極的に参加しているか。	自分の課題を達成させるために学習活動に取り組んでいる。	今持っている技能をさらに伸ばせるように課題をもって参加する。	各種運動の特性を理解ができる。ルールを理解して、公平に審判が出来る。			
評価方法	・行動観察 ・参加態度	・行動観察 ・課題レポート提出	・行動観察 ・実技テスト	・課題レポート提出 ・出席状況			

教科	保健体育	科目	体育 (体育進学・アスリートの 「選択スポーツ」を含む)	単位数	総合・文理・幼教2/体育3	学年・コース	3年 全 女子
教科書	『ステップアップ高校スポーツ2015』大修館			担当者	鈴木千恵美・北原明日美・稲垣瑤香・日下賀之		
概要・ねらい	各種の運動の合理的な実践を通じて、生徒が自己の能力に応じて運動技能を高め運動の楽しさや喜びを深く味合うとともに、体ほぐしを行い、体力の向上を図り、社会的な態度を育てることによって生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現していくことを目指す。						
年間授業計画	学期	配当時間	学習内容	評価基準			
	一学期	総合 文理 幼教 20 体育 30	<ul style="list-style-type: none"> ○ラジオ体操・集団行動 ・荏原体操・ラジオ体操を通して、自己の体力の向上や正しい運動の仕方を身に付ける。 ・集団行動のおもな行動様式や集団の約束、決まりを守り、機敏的確に行動できる態度を身につける。 ○ソフトボール キャッチボール・トスバッティング・打撃の基本・守備の基本 ゲーム・ルールの修得 ・持久走(30分完走) 	<ul style="list-style-type: none"> ・各種の運動の特性や意義、ねらいを理解し、興味・関心をもって、すずんで学習することができたか。 ・積極的に行動する姿勢や態度がみられたか。 ・ソフトボールの特性と学習の仕方を確実に理解し基本的技術を習得できたか。 ・ルールを理解し仲間と協力してゲームに参加できたか。(実技試験) ・自己のペースを掴み、健康、安全に留意して持久走を行えているか。 ・目標を設定し計画を立てタイムを計りながら自己評価が出来ているか。 			
	二学期	総合 文理 幼教 24 体育 36	<ul style="list-style-type: none"> ○水泳 ・クロール、平泳ぎの泳法の習得 ・遠泳 ・リレー ○バレーボール ・自己の能力に応じた、個人的技能や集団的技能を身に付けて、安全に留意して練習やゲームができるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・50Mのタイムを評価する。 ・水の抵抗を最小限にし、正しいフォームの習得できているか。(実技試験) ・バレーボールの特性と学習の仕方を確実に理解し意欲的に授業に参加しているか。 ・試合の仕方やルールを理解して安全に練習やゲーム審判ができたか。 ・試合の仕方やルールを理解して安全に練習やゲーム審判が出来たか。(実技試験) 			
	三学期		3学期は授業を行いません。				
履修上の注意							
○ 日頃から、健康やスポーツに関心をもって授業に参加しよう。 安全に留意して、練習やゲームに参加する姿勢も大切にしよう。							
評価の観点の趣旨と評価方法							
各観点	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解			
評価の観点の趣旨	授業に積極的に参加しているか。	自分の課題を達成させるために学習活動に取り組んでいる。	今持っている技能をさらに伸ばせるように課題をもって参加する。	各種運動の特性を理解ができる。ルールを理解して、公平に審判が出来る。			
評価方法	・行動観察 ・参加態度	・行動観察 ・課題レポート提出	・行動観察 ・実技テスト	・課題レポート提出 ・出席状況			

教科	保健体育	科目	体育(ダンス)・スポーツⅣ	単位数	1	学年・コース	3年 全 女子
教科書	『ステップアップ高校スポーツ2015』大修館			担当者	米澤倫子		
概要・ねらい	感じをこめて踊ったり、仲間と自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、それぞれ特有の表現や踊りを高めて、交流や発表ができるようにする。						
年間授業計画	学期	配当時間	学習内容	評価基準			
	一学期	10	<ul style="list-style-type: none"> ストレッチ、ウォームアップ 呼吸とともに各部位を感じながら動かしていく。 さまざまな基本ステップ 二人組の振り付け 発表 	<ul style="list-style-type: none"> ペアと向き合い、意欲的に取り組むことができたか。 視線に気をつけて、手足を大きく使って動くことができたか。 互いの動きを確認し合い、協力して練習することができたか。 リズムに合わせて踊ることができたか。 配置や空間の構成を理解して、動いていたか。 《実技試験》			
	二学期	12	創作ダンス <ul style="list-style-type: none"> テーマを選択→テーマにふさわしい曲を選曲→展開や構成を工夫→作品を創作する。 計画を立てて、協力し合い創作する。 	<ul style="list-style-type: none"> ダイナミックにメリハリをつけて踊っているか。 踊りこみは十分されているか。 群や空間の使い方を工夫しているか。 音楽(リズム)に合わせて動いているか。 テーマから思い浮かぶ動きをみんなで出し合うことができたか。 発想豊かにイメージを広げながら作品を作ることができたか。 《実技試験》			
三学期		3学期は授業を行いません。					
履修上の注意							
<ul style="list-style-type: none"> 遅刻、欠席をしない。 身なりを整え、長い髪は結び、爪は切ってくること。 							
評価の観点の趣旨と評価方法							
各観点	関心・意欲・態度	思考・判断		運動の技能		知識・理解	
評価の観点の趣旨	授業に積極的に参加しているか。	自分の課題を達成させるために学習活動に取り組んでいるか。		今持っている技能をさらに伸ばせるように課題をもって参加しているか。		各種運動の特性を理解しているか。	
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> 出席状況 学習姿勢 活動状況 	<ul style="list-style-type: none"> 学習姿勢 課題発表 		<ul style="list-style-type: none"> 学習姿勢 課題発表 		<ul style="list-style-type: none"> 課題レポート提出 	

教科	保健体育	科目	スポーツ概論	単位数	1	学年・コース	3年 体育
教科書	『現代保健体育』大修館			担当者	齋藤浩之・本橋慶彦・井戸川真子・北原明日美		
概要・ねらい	高大連携の授業を通じて現代社会におけるスポーツの意義や心身の健康の必要性を理解できるようにする。また、スポーツライフの設計と実践について理解できるようにする。						
年間授業計画	学期	配当時間	学習内容	評価基準			
	一学期	10	<p>運動技能の構造と運動の学び方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動の考え方、効果的な運動方法を学ぶ ・体ほぐしの意義と行い方 ・心と体の関係、それをほぐすための運動実践 <p>体カトレーニングの内容と行い方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・専門種目のトレーニングに活かせるよう、さまざまなトレーニングの方法や特性、トレーニングの原則、計画の立て方などを学ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の構造と運動の学び方について関心を持ち技能の上達を目指したり、運動の楽しさや喜びを味わおうと進んで学習に取り組もうとする ・自分に適した運動及び学び方の方法を見つけたりしている ・関心を持ち運動を行い自分や仲間の心身の状況に気づいたり自分の体力の向上を図ろうと進んで学習に取り組もうとする ・運動を実践するための運動技能の構造を整理したり、自分に適した運動及び学び方の方法を見つけられる。 ・自分のライフスタイルを考え、健康安全についても理解が深められたか。 			
	二学期	12	<p>体育・スポーツの運営管理</p> <p>社会の変化と体育・スポーツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・社会生活の中において、運動施設の設備・管理 ・運動への参加提供など合理的で効果的な運営方法に関する知識や、安全管理の観点からクラブなどの運営に関わる諸問題を理解する 	<p>社会の変化に伴うスポーツの必要性や意義に関心運動の歴史的経緯や文化的特性に関心を持ち生涯にわたってスポーツにかかわっていかうと進んで学習に取り組めた。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スポーツの必要性や意義に見たスポーツの文化的特徴、生涯スポーツへの関わり方について自分の考えを整理する 			
	三学期						
履修上の注意							
教科書と保健ノートを準備する。 授業終了後の提出物は必ず提出する。							
評価の観点の趣旨と評価方法							
各観点	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解			
評価の観点の趣旨	各種の講座を通じて、スポーツや健康安全を理解し、運動に親しみ運動の実践に生かそうと進んで学習に取り組もうとする。	スポーツ技能の構造、意義や学び方を考え、自分のライフスタイルを工夫できるようにする。	テーピング実習のねらいを達成できたか。	各種の運動の学び方、健康安全について理解し、知識を身につけられたか。			
評価方法	・授業参加態度、姿勢 ・行動観察	・行動観察 ・レポート提出	テーピング実習	・実習 ・課題提出			

教科	保健体育	科目	スポーツ I	単位数	2	学年・コース	3年 体育進学, アスリート
教科書	『ステップアップ高校スポーツ2015』大修館			担当者	新妻慎一郎・中里吉徳・稲垣瑤香・越賀史郎 (アスリート)小久保純史・北原明日美・依田和明		
概要・ねらい	スポーツ I では主にニュースポーツを中心に行います。まずはルールを学び授業を通じて各種目の特性やそれに応じた能力・技術の向上を目指します。また、各種目とも手軽に行うことができ、創造力や仲間同士のチームワークも身につく運動であり、生涯スポーツとして活用できるようにすることを目標としています。						
年間授業計画	学期	配当時間	学習内容	評価基準			
	一学期	20	【バードゴルフ】 ①オリエンテーション ②基礎的能力の修得 ・グリップの握り方 ・基本的なスイング ・クラブの説明 ・アプローチショット ③運動課題をクリア 【体育祭練習】 ◎男子エッサッサ ◎女子創作ダンス ※アスリートクラスは専門体育として実施する。 硬式野球・柔道・女子バレーボール	・バードゴルフのルール・特性、習熟過程及び授業の評価について説明する。 ・基本的技術を修得する。 ・力みのない基本のスイングを習得する。 ・アドレス・テイクバック・トップオブスイング・ダウンスイング・インパクトフォローイング・フィニッシュを説明し習得する。 ・1学期内で修得した技術の確認をする。 ◎基本姿勢・重心の安定・集団行動(隊形) ◎体育祭ダンスの振りや特性を理解する			
	二学期	24	【卓球】 ①オリエンテーション ②基礎的能力の修得 ・ラリーを組み立てるストローク ・打球する位置へ移動するフットワーク ・ルールを理解し、戦術を考える ③運動課題をクリア	・卓球の特性、習熟過程及び授業の評価について説明する。 ・基本的な動作の確認 ・フォアハンド・ハーフボレー・ショートカットなどを習得する。 ・左右へのフットワーク ・スイングのタイミング ・ネットプレイを活用したラリーなど ・2学期内で習得した技術の確認			
三学期			3学期は授業を行いません。				
履修上の注意							
実技種目ですので、毎授業に合わせ、自己の体調管理をしっかりすることが大切になってきます。 また、遅刻、授業への取り組む姿勢やジャージ等の忘れ物は評価に影響しますので、必ずあらかじめ準備してください。 忘れ物がある場合は授業に参加出来ず見学扱いとなります。							
評価の観点の趣旨と評価方法							
各観点	関心・意欲・態度	思考力・判断力	資料活用の技能・表現力	知識・理解			
評価の観点の趣旨	体操時の声出し・服装などの基本的な態度で意欲的に課題を追求したか。	各種目で自己の課題を見出すことができたか。	学習した課程や結果を十分に表現することができたか。	各種目での様々なルール・認識を身につけることができたか。			
評価方法	授業への出席状況 授業への取り組む姿勢 課題等の提出状況	授業へ姿勢 授業での安全性	授業への取り組む姿勢	授業での取り組み			

教科	保健体育	科目	スポーツⅡ	単位数	2	学年・コース	3年 体育
教科書	『ステップアップ高校スポーツ2015』 大修館			担当者	齋藤浩之・本橋慶彦・北原明日美・越賀史郎 平岡徹・日下賀之・依田和明・西山一貴		
概要・ねらい	各種の運動の合理的な実践を通じて、運動の技能を高め、運動の楽しさを味わうことができるようにする。また、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。						
年間授業計画	学期	配当時間	学習内容	評価基準			
	一学期	20	水泳 平泳ぎ ・ストローク・キックのコンビネーション ・ヘッドアップストローク 水泳実習での泳ぎ方 ◎男子エッサッサ ◎女子創作ダンス ※アスリートクラスは専門体育として実施する。 硬式野球・柔道・女子バレーボール	◎7月に行われる水泳実習に向けて水泳の基礎・基本となる技能を学習し、正しいフォームと知識安全面などを学び、意欲的に取り組んでいたか。 ◎基本姿勢・重心の安定・集団行動(隊形) ◎体育祭ダンスの振りや特性を理解する			
	二学期	24	サッカー ・基礎練習、試合 ・ルール、審判法 水泳 ・4泳法の技術と指導法 ・泳法・泳力(100m個人対レー) ※アスリートクラスは専門体育として実施する。 硬式野球・柔道・女子バレーボール	◎サッカーの特性を理解し、安全に留意して練習やゲーム、審判ができるようにする。 ◎個人や集団の練習とゲームを行う。 ◎100m個人対レーを正しい泳法で泳げるようにするとともに、各種泳法の指導能力を身につけさせる。			
	三学期		3学期は授業を行いません。				
履修上の注意							
<ul style="list-style-type: none"> ・授業は、チャイムと同時に開始するので、必ず授業の場所には休み時間内に移動しておくこと。 ・貴重品の管理をしっかりとすること。 ・服装は、学校指定の体育着を着用し、体育館シューズの内履き、外履きとの区別をしっかりと行うこと。 							
評価の観点の趣旨と評価方法							
各観点	関心・意欲・態度	思考力・判断力	技能	知識・理解			
評価の観点の趣旨	運動の楽しさを味わうことができ 公正・協力・責任などの態度を身につけ、自ら運動をしようとする。	運動の特性に応じた課題の解決 を目指して活動の仕方を考え、 工夫している。	自己の体力を高めるための 運動の合理的な行い方を身につけて いる。	体力の高め方に関する基礎的な 事項を理解し、知識を身につけて いる。			
評価方法	授業への出席状況 授業への取組む意欲と態度	授業観察	授業観察 実技テスト	授業観察			