

科目名	普通				必/選	単位数	
	学年	国文	理進	普通			体育
	3年	○	○				
科目の目標	<ul style="list-style-type: none"> ・各種運動の合理的な実践を通して、運動能力を高め、運動する楽しさや喜びを深く味わう。 ・体の調子を整え、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を身につけ、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を養うようにする。 						
授業・学習の進め方	<ul style="list-style-type: none"> ・選択授業を男女共習で行う。陸上、球技、ダンスから2領域以上を選択する。（ただしダンスは必ず選択する） ・体育時の服装に着替え、実技中心で授業を進める。また、場合によってはビデオ・プリント資料等を活用し、講義形式で授業を行う。 						
教材	各種目用具						
成績・評価について	<p>次の4つの観点による評価を踏まえて、総合的に成績を決定する。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 関心、意欲、態度（授業に取り組む姿勢・忘れ物等） 2. 思考、判断（課題に応じた運動の取り組み方や、健康・安全について留意しているか） 3. 運動の技能（各種目実技テスト） 4. 知識・理解（小テスト・レポート） <p>上記の4つを総合して評価する。</p>						
年間の学習内容と学習のねらい							
月	学習内容	考査	学習のねらい	観 点			
				1	2	3	4
4	〈男女共〉オリエント 体づくり運動	実技 テスト	<ul style="list-style-type: none"> ・体育授業上の注意事項について理解する。 ・活動の基本である主な集団行動様式を身につける。 ・ラジオ体操を習得する。 	○	○	○	○
5	〈男女共〉選択授業 I バレーボール・バドミントン・卓球 ・ダンス・サッカー・テニス・グラ ンドゴルフ・陸上	実技 テスト ノート 提出	<p>[選択授業 I・II]</p> <ul style="list-style-type: none"> *希望調査の実施（8種目の中から各1種目選択） ・自らが進んで積極的に活動に取り組む姿勢を養う。 ・グループやチームの課題、自己の能力に応じて運動の技能を高め、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。 	○	○	○	○
6	〈男女共〉選択授業 II バスケットボール・バドミントン・ 卓球・ダンス・ソフトボール・テニ ス・グランドゴルフ・陸上	実技 テスト ノート 提出	<ul style="list-style-type: none"> ・グランドゴルフ：安全に留意しながら、基本技能とルールやマナーについて学習する。 ・ダンス：自分の感じたことや工夫したことを率直に表現し、創作の楽しさや喜びを体得する。 	○	○	○	○
7	〈男女共〉体育理論	ノート 提出	<ul style="list-style-type: none"> ・変化する現代社会におけるスポーツの意義や必要性を理解する。 	○	○		○
9	（男女共） 選択授業 III バレーボール・卓球・バドミントン ・ダンス・サッカー・テニス・グラ ンドゴルフ・陸上	実技 テスト ノート 提出	<p>[選択授業 III・IV]</p> <ul style="list-style-type: none"> *希望調査の実施（8種目の中から各1種目選択、ただし、選択授業 I、II で受講した種目は除く。） ・自らが進んで積極的に活動に取り組む姿勢を養う。 ・グループやチームの課題、自己の能力に応じて運動の技能を高め、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。 	○	○	○	○
10	（男女共） 選択授業 IV バスケットボール・卓球・バドミン トン・ダンス・サッカー・テニス・ グランドゴルフ・陸上	実技 テスト ノート 提出	<ul style="list-style-type: none"> ・グランドゴルフ：安全に留意しながら、基本技能とルールやマナーについて学習する。 ・ダンス：自分の感じたことや工夫したことを率直に表現し、創作の楽しさや喜びを体得する。 	○	○	○	○
11				○	○	○	○
12				○	○	○	○
1	（男女共） 体育理論	ノート 提出	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツとのかかわり方や、豊かなスポーツライフの設計と実践について理解する。 	○	○		○
				○	○		○

科目名	普通				必/選	単位数	
	学年	国文	理進	普通			体育
	3年			○	○	必修	3
科目の目標	<ul style="list-style-type: none"> ・各種運動の合理的な実践を通して、運動能力を高め、運動する楽しさや喜びを深く味わう。 ・体の調子を整え、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を身につけ、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を養うようにする。 						
授業・学習の進め方	<ul style="list-style-type: none"> ・選択授業を男女共習で行う。陸上、球技、ダンスから2領域以上を選択する。（ただしダンスは必ず選択する） ・体育時の服装に着替え、実技中心で授業を進める。また、場合によってはビデオ・プリント資料等を活用し、講義形式で授業を行う。 						
教材	各種目用具						
成績・評価について	<p>次の4つの観点による評価を踏まえて、総合的に成績を決定する。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.関心、意欲、態度（授業に取り組む姿勢・忘れ物等） 2.思考、判断（課題に応じた運動の取り組み方や、健康・安全について留意しているか） 3.運動の技能（各種目実技テスト） 4.知識・理解（小テスト・レポート） <p>上記の4つを総合して評価する。</p>						
年間の学習内容と学習のねらい							
月	学習内容	考査	学習のねらい	観 点			
				1	2	3	4
4	〈男女共〉オリエンテーション 体づくり運動	実技 テスト	<ul style="list-style-type: none"> ・体育授業上の注意事項について理解する。 ・活動の基本である主な集団行動様式を身につける。 ・ラジオ体操を習得する。 	○	○	○	○
				○	○	○	○
5	〈男女共〉選択授業 I バレーボール・バドミントン・卓球 ・ダンス・サッカー・テニス・グラ ンドゴルフ・陸上	実技 テスト	<ul style="list-style-type: none"> [選択授業 I・II] *希望調査の実施（8種目の中から各1種目選択） ・自らが進んで積極的に活動に取り組む姿勢を養う。 ・グループやチームの課題、自己の能力に応じて運動の技能を高め、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。 	○	○	○	○
				○	○	○	○
6	〈男女共〉選択授業 II バスケットボール・バドミントン・ 卓球・ダンス・ソフトボール・テニ ス・グランドゴルフ・陸上	実技 テスト	<ul style="list-style-type: none"> ・グランドゴルフ：安全に留意しながら、基本技能とルールやマナーについて学習する。 ・ダンス：自分の感じたことや工夫したことを率直に表現し、創作の楽しさや喜びを体得する。 	○	○	○	○
				○	○	○	○
7	〈男女共〉体育理論	ノート 提出	<ul style="list-style-type: none"> ・変化する現代社会におけるスポーツの意義や必要性を理解する。 	○	○	○	○
				○	○	○	○
9	（男女共） 選択授業 III バレーボール・卓球・バドミントン ・ダンス・サッカー・テニス・グラ ンドゴルフ・陸上	実技 テスト	<ul style="list-style-type: none"> [選択授業 III・IV] *希望調査の実施（8種目の中から各1種目選択、ただし、選択授業 I、II で受講した種目は除く。） ・自らが進んで積極的に活動に取り組む姿勢を養う。 ・グループやチームの課題、自己の能力に応じて運動の技能を高め、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。 	○	○	○	○
				○	○	○	○
10	（男女共） 選択授業IV バスケットボール・卓球・バドミン トン・ダンス・サッカー・テニス・ グランドゴルフ・陸上	実技 テスト	<ul style="list-style-type: none"> ・自らが進んで積極的に活動に取り組む姿勢を養う。 ・グループやチームの課題、自己の能力に応じて運動の技能を高め、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。 ・グランドゴルフ：安全に留意しながら、基本技能とルールやマナーについて学習する。 ・ダンス：自分の感じたことや工夫したことを率直に表現し、創作の楽しさや喜びを体得する。 	○	○	○	○
				○	○	○	○
11		ノート 提出		○	○	○	○
				○	○	○	○
12				○	○	○	○
				○	○	○	○
1	（男女共） 体育理論	ノート 提出	<ul style="list-style-type: none"> スポーツとのかかわり方や、豊かなスポーツライフの設計と実践について理解する。 	○	○	○	○
				○	○	○	○

科目名	専攻スポーツ		学年	普通				必/選	単位数
				国文	理進	普通	体育		
	3年				○	必修	2		
科目の目標	<ul style="list-style-type: none"> ・専門とする種目の特性を知り、より高度で専門的な技術を身につけるとともに、練習法や指導法についても考えられるようにする。 ・基礎からより高度な技術、ルール・審判技術を体系的に学習する 								
授業・学習の進め方	・実技中心で授業を進める。また、内容によってはビデオ・プリント資料等を活用し、講義形式で授業を行う。								
教材	各種目用具								
成績・評価について	<p>次の4つの観点による評価を踏まえて、総合的に成績を決定する。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 関心、意欲、態度（授業に取り組む姿勢・忘れ物等） 2. 思考、判断（課題に応じた運動の取り組み方や、健康・安全について留意しているか） 3. 運動の技能（実技テスト） 4. 知識・理解（ノート提出） <p>上記の4つを総合して評価する。</p>								
年間の学習内容と学習のねらい									
月	学習内容	考査	学習のねらい	観 点					
				1	2	3	4		
4	専門種目 (硬式野球、サッカー、陸上競技、ソフトボール、バドミントン、バスケットボール)	実技 テスト	<ul style="list-style-type: none"> ・ウォーミングアップの必要性と方法を学習する。 ・基本的な技能を習得するために、理論や練習法を学習する。 	○	○		○		
5	専門種目 (硬式野球、サッカー、陸上競技、ソフトボール、バドミントン、バスケットボール)		<ul style="list-style-type: none"> ・自己、チームの目標や課題を見つけ、目標達成に必要な練習計画を考えられるようにする。 	○	○		○		
6	専門種目 (硬式野球、サッカー、陸上競技、ソフトボール、バドミントン、バスケットボール)		<ul style="list-style-type: none"> ・個人的、集団的の技能を身につけ自己やチームの課題が解決できるように取り組む。 ・集団スポーツ・・・守備と攻撃の組織的な練習。 ・個人スポーツ・・・フォームチェック、イメージ練習。 	○	○	○			
7	専門種目 (硬式野球、サッカー、陸上競技、ソフトボール、バドミントン、バスケットボール)		<ul style="list-style-type: none"> ・課題解決のために、合理的な練習ができたかを考える力を身につける。 ・個人スポーツ・・・フォームチェック、リズム練習、心拍数をあげる練習。 	○	○	○	○		
	* 熱中症対策		<ul style="list-style-type: none"> ・熱中症について学習し、予防と対策を心がける。 	○	○		○		
9	専門種目 (硬式野球、サッカー、陸上競技、ソフトボール、バドミントン、バスケットボール)		実技 テスト	<ul style="list-style-type: none"> ・より高度で専門的な技術を身につけ、指導法についても学習する。 ・集団スポーツ・・・それぞれの種目で作戦や戦術について学習する。 	○	○		○	
10	専門種目 (硬式野球、サッカー、陸上競技、ソフトボール、バドミントン、バスケットボール)			<ul style="list-style-type: none"> ・個人スポーツ・・・フォームチェック、集中力を高めるトレーニング。 	○	○	○	○	
11	専門種目 (硬式野球、サッカー、陸上競技、ソフトボール、バドミントン、バスケットボール)	<ul style="list-style-type: none"> ・課題解決のために、合理的な練習ができたかを考える力を身につける。 ・ルールや審判法についての理解を深め、自分たちで競技運営が行えるようにする。 		○	○	○	○		
12	専門種目 (硬式野球、サッカー、陸上競技、ソフトボール、バドミントン、バスケットボール)	ノート 提出	<ul style="list-style-type: none"> ・競技力を向上させるための練習計画や、課題解決のための合理的な練習を工夫する。 	○	○	○	○		
	* 冬期トレーニング計画の作成		<ul style="list-style-type: none"> ・各専門種目において、冬期のトレーニング計画をたてる。(ノート作成) 	○	○		○		

1	専門種目 (硬式野球、サッカー、陸上競技、ソフトボール、バドミントン、バスケットボール)	ノート 提出	<ul style="list-style-type: none"> ・トレーニング計画をもとに、実践、自己評価する。 ・トレーニング器具を使用する場合は安全に留意すること。 ・ウォーミングアップやストレッチ、クールダウンは入念にする。 	○	○	○	○
---	---	-----------	---	---	---	---	---

科目名	生涯スポーツ	学年	普通				必/選	単位数
			国文	理進	普通	体育		
			3年			○		
科目の目標	ニュースポーツ(アルティメット・ソフトバレー・グランドゴルフ)と生涯スポーツとして代表的なソフトボール、卓球、フットサルを中心に基礎的な技術やルール、試合の進め方を学習する。また、生涯にわたってスポーツに親しむための資質を身に付ける。							
授業・学習の進め方	種目毎にグループに別れて授業を進める。 実技中心で授業を進める。また、内容によってはビデオ・プリント資料等を活用し講義形式で授業を行う。							
教材	各種目用具							
成績・評価について	次の4つの観点による評価を踏まえて、総合的に成績を決定する。 1.関心、意欲、態度(授業に取り組む姿勢・忘れ物等) 2.思考、判断(課題に応じた運動の取り組み方や、健康・安全について留意しているか) 3.運動の技能(各種目実技テスト) 4.知識・理解(レポート) 上記の4つを総合して評価する。							
年間の学習内容と学習のねらい								
月	学習内容	考査	学習のねらい	観 点				
				1	2	3	4	
4	生涯スポーツⅠ (アルティメット・ソフトボール・ソフトバレーボール)	実技 テスト	*希望調査の実施(3種目のうち1種目を選択。) ・基礎的な技術からより専門的な技術・戦術を身に付ける。 ・ルールや試合の進め方についての理解を深め、自分たちで競技運営が行えるようにする。 ・技術の指導法や練習計画を考えられるようにする。	○	○	○	○	
5				○	○	○	○	
6				○	○	○	○	
7	生涯スポーツⅡ (アルティメット・フットサル・卓球)	実技 テスト	*希望調査の実施(3種目のうち1種目を選択。ただし生涯スポーツⅠで受講した種目は除く。) ・基礎的な技術から、より専門的な技術・戦術を身に付ける。 ・ルールや試合の進め方についての理解を深め、自分たちで競技運営が行えるようにする。 ・技術の指導法や練習計画を考えられるようにする。	○	○	○	○	
8				○	○	○	○	
9				○	○	○	○	
10	生涯スポーツⅢ (アルティメット・グランドゴルフ・ソフトバレーボール)	実技 テスト	*希望調査の実施(3種目のうち1種目を選択。ただし生涯スポーツⅠ、Ⅱで受講した種目は除く。) ・基礎的な技術からより専門的な技術・戦術を身に付ける。 ・ルールや試合の進め方についての理解を深め、自分たちで競技運営が行えるようにする。 ・技術の指導法や練習計画を考えられるようにする。 ・グランドゴルフについては、安全に留意しながら、基本技能とルールやマナーについて学習する。	○	○	○	○	
11				○	○	○	○	
12				○	○	○	○	
11	生涯スポーツⅣ (アルティメット・フットサル・ソフトボール)	実技 テスト	*希望調査の実施(3種目のうち1種目を選択。ただし生涯スポーツⅠ、Ⅱ、Ⅲで受講した種目は除く。) ・基礎的な技術からより専門的な技術・戦術を身に付ける。 ・ルールや試合の進め方についての理解を深め、自分たちで競技運営が行えるようにする。 ・技術の指導法や練習計画を考えられるようにする。	○	○	○	○	
12				○	○	○	○	
11	生涯スポーツⅤ		*希望調査の実施(3種目のうち1種目を選択。)	○				

12	(アルティメット・卓球・グランドゴルフ)	実技 テスト	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎的な技術からより専門的な技術・戦術を身に付ける。 ・ルールや試合の進め方についての理解を深め、自分たちで競技運営が行えるようにする。 ・技術の指導法や練習計画を考えられるようにする。 	○	○	○	○
1	生涯スポーツⅤ (アルティメット・卓球・グランドゴルフ)	実技 テスト	<ul style="list-style-type: none"> 希望調査の実施（3種目のうち1種目を選択。） ・基礎的な技術からより専門的な技術・戦術を身に付ける。 ・ルールや試合の進め方についての理解を深め、自分たちで競技運営が行えるようにする。 ・技術の指導法や練習計画を考えられるようにする。 ・グランドゴルフについては、安全に留意しながら、基本技能とルールやマナーについて学習する。 	○	○	○	○

科目名	スポーツ基礎		学年	普通				必/選	単位数
				国文	理進	普通	体育		
			3年				○	必修	1
科目の目標	・体育時の服装に着替え、実技中心で授業を進める。また、場合によってはビデオ・プリント資料等を活用し、講義形式で授業を行う。								
授業・学習の進め方	教科書や一般雑誌、書籍を活用して講義形式で授業を進める。また、内容によりプリント、ビデオ学習やグループディスカッション、レポートの作成などを行う。								
教材	基礎から学ぶスポーツ概論（大修館書店）								
成績・評価について	<p>次の4つの観点による評価を踏まえて、総合的に成績を決定する。</p> <p>1. 関心、意欲、態度（授業に取り組む姿勢・忘れ物等）</p> <p>2. 思考、判断（課題に応じた運動の取り組み方や、健康・安全について留意しているか）</p> <p>3. 運動の技能（体ほぐし運動）</p> <p>4. 知識・理解（テスト・レポート）</p> <p>上記の4つを総合して評価する。</p>								
年間の学習内容と学習のねらい									
月	学習内容	考査	学習のねらい	観 点					
				1	2	3	4		
4	○考えてみよう、私たちのスポーツ 1] 私たちのスポーツ、その魅力	期末	<ul style="list-style-type: none"> 「競技スポーツ」の魅力を考える。 「生涯スポーツ」の魅力を考える。 私たちのスポーツの楽しみ方を探る。 「スポーツはこうして生まれた」を学ぶ。 	○	○		○		
5	2] スポーツのこれまでとこれから		<ul style="list-style-type: none"> 「近代スポーツから現代スポーツへ」を学ぶ。 競技スポーツの問題点を考えてみる。 生涯スポーツのありかたを考えてみる。 	○	○		○		
6	3] 考えてみよう、私たちのスポーツ		<ul style="list-style-type: none"> スポーツと環境問題について考えてみる。 「スポーツは社会を変える」を学ぶ。 「スポーツは地域を変える」を学ぶ。 「スポーツは経済を変える」を学ぶ。 	○	○		○		
7	4] 変わる社会、変わるスポーツ		<ul style="list-style-type: none"> 「スポーツは世界を変える」を学ぶ。 国民のスポーツ実践の現状と意識について学ぶ。 	○	○		○		
9	○スポーツは心と体を育て、仲間をつくる 5] 見つめてみよう、心と体		中間	<ul style="list-style-type: none"> 「心と体はひとつ」を学ぶ。 「運動とスポーツ、心と体」を学ぶ。 「むしばまれる、心と体」を学ぶ。 体ほぐし運動の理論と実践について学ぶ。 体ほぐしの運動のねらいについて学ぶ。 	○	○		○	
10	6] ためしてみよう、体ほぐしの運動			<ul style="list-style-type: none"> 体ほぐしの運動の内容とおこない方について学ぶ。 「体ほぐしの運動」をためしてみる。 	○	○	○	○	
11	○スポーツ指導者をめざそう 7] 変わる地域スポーツとスポーツ指導者			<ul style="list-style-type: none"> これからの地域スポーツについて考える。 運動部活動と地域スポーツについて考える。 総合型地域スポーツクラブについて考える。 民間のスポーツクラブについて考える。 スポーツボランティアとNPOについて考える。 自分と家族のスポーツライフを企画してみる。 自分の部活を企画してみる。 	○	○		○	
12	8] 企画しよう、みんなが楽しめるスポーツを	<ul style="list-style-type: none"> 校内スポーツ大会を企画してみる。 総合型地域スポーツクラブを調べてみる。 		○	○	○	○		
1	9] 考えてみよう、スポーツ指導者の役割	学年末	<ul style="list-style-type: none"> これからの指導者について考える。 私たちのスポーツライフとこれからのスポーツ指導者との関係について考える。 	○	○		○		