

科目名	体育		学年	普通科			必/選	単位数
			3	アドバンス	キャリア	スポーツ	必	2
				国文				
			○	○	○	○		
学習目標	運動の行い方などの科学的知識を基に運動の技能を身に付け、自己や仲間の課題について、課題解決の過程を踏まえて思考し判断、表現することができ、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養うことを目指す。							
使用教材	教科書：現代高等保健体育（大修館書店） 副教材：現代高等保健体育ノート（大修館書店） 各種目用具 ファイル タブレット							
評価	評価法	実技テスト、小テスト、グループディスカッション、発表、ノート、振り返りシート						
	評価観点の趣旨	a	知識・技能	運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解しているとともに、目的に応じた技能を身に付けるようにする。また、個人および社会生活における健康・安全について総合的に理解しているとともに、技能を身に付けるようにする。				
		b	思考・判断・表現	個人および社会生活における健康に関する課題を発見し、その解決をめざして総合的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝える力を養う。				
		c	主体的に学習に取り組む態度	健康を大切にし、自他の健康の保持増進や回復および健康な社会づくりについての学習に主体的に取り組む態度を養う。				
上に示す観点に基づいて、各観点で評価し、学期末および学年末には観点別学習状況の評価（A、B、Cの3段階）および評定（1～5の5段階）にまとめます。								
期	月	時数	学習項目・単元	学習内容	評価方法			
					a	b	c	
一学期	4	6	体づくり運動	ア、体ほぐしの運動	実技テスト 筆記テスト	発表	ノ ー ト 振 り 返 り シ ー ト	
	5	10	E 球技	選択授業 I (バレーボール・バドミントン・卓球)		振り		
	6	10	E 球技	選択授業 II (サッカー・テニス・ソフトボール)		返		
	7	4	H 体育理論	(3) 豊かなスポーツライフの設計 (ア) 生涯スポーツの見方・考え方 (イ) ライフスタイルに応じたスポーツ		シ ー ト		

二 学 期	9	4	H 体育理論	(3) 豊かなスポーツライフの設計 (ウ) スポーツを推進する取り組み (エ) 豊かなスポーツライフの創造	実技テ スト 筆記テ スト	発表 振り 返り シー ト	ノ ー ト 振 り 返 り シ ー ト
	9	10	B 器械運動	選択授業Ⅲ			
	10		C 陸上競技	(マット・跳び箱・走り幅跳び・走り高跳び)			
	11	10	C 陸上競技	選択授業Ⅳ (短距離走・長距離走・ハードル走)			
	12	4	体づくり運動	イ, 実生活に生かす運動の計画			
三 学 期	1	8	F 武道	選択授業Ⅴ (柔道・剣道)	実技テ スト	発表 振り 返り シー ト	ノ ー ト 振 り 返 り シ ー ト
	2	8	G ダンス	選択授業Ⅵ (創作ダンス・フォークダンス・現代的なリズムのダンス)			
担当者からのメッセージ (学習方法など)							
体操服 (半袖、ハーフパンツ、長袖、長ズボン) 体育館シューズ、運動靴が必要							

令和 7 年度 保健体育 科

科目名	スポーツ基礎		学年	普通科			必/選	単位数
			3	アドバンス	キャリア	スポーツ	必	1
				国文				
						○		
学習目標	体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、主体的、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、健やかな心身の育成に資するとともに、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力を次のとおり育成することを目指す							
使用教材	副教材：基礎から学ぶスポーツ概論（大修館書店） ファイル タブレット							
評価	評価法	定期考査、小テスト、レポート課題、パフォーマンス課題（スピーチ発表、プレゼンテーション、ディベート）、プリント、振り返りシート						
	評価観点の趣旨	a	知識・技能	スポーツの多様な指導法と健康・安全について理解できるようにする スポーツの企画と運営について理解するとともに、スポーツ大会等の企画ができるようにする。				
		b	思考・判断・表現	スポーツの多様な指導法と健康・安全の学習やスポーツの企画と運営について、「する、みる、支える、知る」などのスポーツの多様な関わり方において、スポーツを推進及び発展させる視点から課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、理由を添えて他者に伝えることができる。				
		c	主体的に学習に取り組む態度	スポーツの多様な指導法と健康・安全についての学習に主体的に取り組むこと。 スポーツの企画と運営についての学習に主体的に取り組むこと。				
上に示す観点に基づいて、各観点で評価し、学期末および学年末には観点別学習状況の評価（A、B、Cの3段階）および評定（1～5の5段階）にまとめます。								
期	月	時数	学習項目・単元	学習内容	評価方法			
					a	b	c	
一学期	4	3	【4】スポーツの多様な指導法と健康・安全	第2章 スポーツの競技力を向上させよう	考査	考査	プリント	
	5	4		3 競技力向上に向けた指導体制や情報戦略について知る ・個人の専門種目において、競技力の向上につながる指導体制を考えてみよう ・タブレットを用いながら、個人の専門種目における情報戦略を考えよう ・個人の専門種目以外についても指導体制や情報戦略について調べてみよう	小テスト	発表・レポート課題	振り返りシート	

	6 7	4 4		<p>第3章 体力トレーニングをやってみよう</p> <p>1 体力向上の科学的基礎について知る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・練習やトレーニングにおける体の変化、運動効果 ・目的に応じたトレーニングプログラムの作成 			
二 学 期	9 10	4 4	【4】スポーツの多様な指導法と健康・安全	<p>第3章 体力トレーニングをやってみよう</p> <p>2 体力トレーニングの方法を知ろう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・筋力トレーニング ・持久力トレーニング ・調整力トレーニング ・柔軟性トレーニング 	<p>考查</p> <p>小テスト</p>	<p>考查</p> <p>発表・レポート</p>	<p>プリント</p> <p>振り返りシート</p>
	11 12	4 3		<p>第4章 スポーツライフのマネジメントを考えよう</p> <p>1 自分の体をマネジメントしよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スポーツでのけがとその傾向 ・スポーツによる内科的障害 ・テーピング実習 <p>2 栄養でパフォーマンスを高めよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ栄養の基礎 		<p>課題</p>	
三 学 期	1 2	4 4	【5】スポーツの企画と運営	<p>第5章 スポーツ指導者をめざそう</p> <p>1 指導の場としての学校における体育・スポーツ活動やスポーツイベントについて知ろう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校の運動部活動やスポーツイベントのマネジメントをしてみよう <p>2 スポーツクラブについて知ろう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域スポーツクラブのビジョンと運営 	<p>考查</p> <p>小テスト</p>	<p>考查</p> <p>発表・レポート</p>	<p>プリント</p> <p>振り返りシート</p>
担当者からのメッセージ（学習方法など）							
副教材を中心に知識を深め、生涯にわたって運動に親しむ資質を高めます。							

科目名	専攻スポーツ	学年	普通科			必/選	単位数	
		3	アドバンス		キャリア	スポーツ	必	2
			国文	理進				
					○			
学習目標	<p>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。</p> <p>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。</p>							
使用教材	<p>教科書：現代高等保健体育（大修館書店）</p> <p>副教材：現代高等保健体育ノート（大修館書店） 各種目用具 ファイル タブレット</p>							
評価	評価法	レポート課題、パフォーマンス課題（スピーチ発表、プレゼンテーション）、実技						
	評価観点の趣旨	a	知識・技能	専門種目における、効果的なトレーニングメニューを組み立て、運動を実践することができ、自らが課題を探求し解決に向けた専門的知識を習得することができる。				
		b	思考・判断・表現	専門種目において、自他や社会の課題の解決に向けて思考し判断するとともに、主体的、合理的、計画的な解決に向けた自らの考えを他者に筋道を立て、論理的に伝えることができる。				
		c	主体的に学習に取り組む態度	スポーツに関する課題研究に主体的に取り組もうとしている。				
上に示す観点に基づいて、各観点で評価し、学期末および学年末には観点別学習状況の評価（A、B、Cの3段階）および評定（1～5の5段階）にまとめます。								
期	月	時数	学習項目・単元	学習内容	評価方法			
					a	b	c	
一学期	4	4	専門種目	<ul style="list-style-type: none"> 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 目標を設定し、それぞれに応じた課題を発見し、課題解決に向けた練習計画を考える 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 各週でノートを作成し、目標や課題設定を理解する。 	実技	プレゼンテーション	観察	
	5	8	サッカー					
	6	8	陸上					
	7	8	アーチェリー ソフトボール 野球 バドミントン バスケットボール バレーボール					
					レポート課題	提出物	スピーチ ノート	

二 学 期	9	6	専門種目	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・目標を設定し、それぞれに応じた課題を発見し、課題解決に向けた練習計画を考える ・各週でノートを作成し、目標や課題設定を理解する ・習得した専門知識を後輩に伝え、競技力向上に努める。 ・「支えるスポーツ」としてチームをサポートすることや、後輩に指導することを学び実践する 	実技 レポート課題	プレゼンテーション スピーチ ノート	観察 提出物
	10	8	サッカー				
	11	8	陸上				
	12	6	アーチェリー ソフトボール 野球 バドミントン バスケットボール バレーボール				
三 学 期	1	6	専門種目	<ul style="list-style-type: none"> ・「支えるスポーツ」としてチームをサポートすることや、後輩に指導することを学び実践する ・専門種目において、競技力向上のための知識や理論をパワーポイントにまとめて発表する。 	実技 レポート課題	プレゼンテーション スピーチ ノート	観察 提出物
	2	8	サッカー				
	3	4	陸上				
			アーチェリー ソフトボール 野球 バドミントン バスケットボール バレーボール				
担当者からのメッセージ（学習方法など）							
「するスポーツ」から「支えるスポーツ」まで、幅広くスポーツを捉え実践していきます。							

二 学 期	9	6	専門種目	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・目標を設定し、それぞれに応じた課題を発見し、課題解決に向けた練習計画を考える ・各週でノートを作成し、目標や課題設定を理解する ・習得した専門知識を後輩に伝え、競技力向上に努める。 ・「支えるスポーツ」としてチームをサポートすることや、後輩に指導することを学び実践する 	実技 レポート課題	プレゼンテーション スピーチ ノート	観察 提出物
	10	8	サッカー				
	11	8	陸上				
	12	6	アーチェリー ソフトボール 野球 バドミントン バスケットボール バレーボール				
三 学 期	1	6	専門種目	<ul style="list-style-type: none"> ・「支えるスポーツ」としてチームをサポートすることや、後輩に指導することを学び実践する ・専門種目において、競技力向上のための知識や理論をパワーポイントにまとめて発表する。 	実技 レポート課題	プレゼンテーション スピーチ ノート	観察 提出物
	2	8	サッカー				
	3	4	陸上				
			アーチェリー ソフトボール 野球 バドミントン バスケットボール バレーボール				
担当者からのメッセージ（学習方法など）							
「するスポーツ」から「支えるスポーツ」まで、幅広くスポーツを捉え実践していきます。							