

中高	学年	コース	教科	科目	単位数
中学	1		保健体育	体育	2

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る。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		【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。
2		【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	－	【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 バランス技	【マット運動】 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。

中高	学年	コース	教科	科目	単位数
中学	2		保健体育	体育	1

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る。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		【バレーボール】 男子	【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。
		【バレーボール】 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。
2		【走り高跳び】 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。 ルールを守り、公正な態度で試合に臨ませる。
		【バスケットボール】 女子	【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 トウキック 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
3	－	【サッカー】 男子		
		【走り高跳び】 女子		

中高	学年	コース	教科	科目	単位数
中学	2		保健体育	武道・ダンス	1

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る。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		【柔道】	【柔道】 柔道の特性 礼法 基本動作 受身（相対的練習） 投げ技 1 膝車 2 体落とし 3 大内刈り	【柔道】 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。
2		【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	【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・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	－	【ダンス】	【ダンス】 ダンスの特性 体育祭でのダンス 課題から動きを作る リズムカルな身体表現 リズムダンス 舞台用語・構成案	【ダンス】 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。

中高	学年	コース	教科	科目	単位数
中学	3		保健体育	体育	1

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る。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		【ハンドボール】 男子 【バスケットボール】 女子	【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 【バスケットボール】 パス チェストパス・パウンズパス・ 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	【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】 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。 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		【バレーボール】 男子 【バレーボール】 女子	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	【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	－	【バスケットボール】 男子 【サッカー】 女子	【サッカー】 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 トウキック ボールコントロール 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

中高	学年	コース	教科	科目	単位数
中学	2		保健体育	武道・ダンス	1

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る。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		【柔道】	【柔道】 投げ技 1 背負い投げ 2 大腰	【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。
		【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。
2		【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。
3	—			

中高	学年	コース	教科	科目	単位数
高校	1		保健体育	保健	1

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		現代社会と健康	「日本における健康課題の変遷」から「生活習慣病の予防と回復」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望ま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		現代社会と健康	「身体活動・運動と健康」から「精神疾患への対応」まで	
3	－	安全な社会生活	「交通事故の現状と発生要因」から「日常的な応急手当」まで	

中高	学年	コース	教科	科目	単位数
高校	2		保健体育	体育	1

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、運動能力を高めて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		【ハンドボール】 男子 A・B・C・G	【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する。
		【バスケットボール】 男子 D・E・F・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 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・マナーを守れることを覚える。
2		【バドミントン】 男子 D・E・F・H・I	【バドミントン】 基本技術練習 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 サービス（ロング・ショート） スマッシュ 簡易ゲーム	【バドミントン】 バドミ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。
		【バレーボール】 男子 D・E・F・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 フロターサーブ スパイク・アタック練習 試合形式練習	【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。
3	－	【バスケットボール】 女子		

中高	学年	コース	教科	科目	単位数
高	2		保健体育	剣道	1

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る。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		剣道	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・面・小手・胴の一挙動・三挙動・前進後退面）・発声の仕方	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。 正しく木刀を持ち、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。 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。
2		剣道	前学期の復習 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 二・三段の技 基本3 払い技 基本4 引き技 基本5 抜き技	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。 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。
3	－	剣道	前学期の復習 木刀による剣道基本技稽古法 基本6 すり上げ技 基本7 出鼻技 基本8 返し技 基本9 打ち落とし技	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。 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。

中高	学年	コース	教科	科目	単位数
高校	2		保健体育	保健	1

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		生涯を通じる健康	「思春期と健康」から 「高齢社会に対応した取り組み」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		生涯を通じる健康 社会生活と健康	「働くことと健康」から 「環境衛生に関わる活動」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	－	社会生活と健康	「食品の安全性と健康」から 「誰もが健康に過ごせる社会に向けた環境づくり」まで	健康に関する環境・食品の問題や、医療制度などについて学習する。

中高	学年	コース	教科	科目	単位数
高校	3		保健体育	体育	2

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、運動能力を高めて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		【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を決定し、 練習	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		【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	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	—			

中高	学年	コース	教科	科目	単位数
高校	3		保健体育	トレーニング実習	1

年間指導目標
競技力向上や健康な生活にとって体力が必要不可欠であることを理解し、身体のしくみやトレーニングの進め方などについて学ぶ。また、生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることを目指す。

学期	区分	単元	内容	目標・留意点
1		体づくり運動 体育理論	トレーニングの意義・原理原則 上半身トレーニングの種類 上半身トレーニングの進め方 器具使用上の注意 体力評価 目標設定・プログラム作成 上半身トレーニングの実践 体力評価と振り返り	体力評価をもとに、課題解決に向けたトレーニングプログラムを作成できるようになる。 安全かつ効果的に実施するため、身体のしくみを理解し、正しいフォームでトレーニングを実践できるようになる。 振り返りを行うことで、改善策や実生活への取り入れ方について理解する。 自身や周囲への安全の配慮を徹底し、怪我防止に努める。
2		体づくり運動 体育理論	下半身トレーニングの種類 下半身トレーニングの進め方 器具使用上の注意 体力評価 目標設定・プログラム作成 下半身トレーニングの実践 体力評価と振り返り	体力評価をもとに、課題解決に向けたトレーニングプログラムを作成できるようになる。 安全かつ効果的に実施するため、身体のしくみを理解し、正しいフォームでトレーニングを実践できるようになる。 振り返りを行うことで、改善策や実生活への取り入れ方について理解する。 自身や周囲への安全の配慮を徹底し、怪我防止に努める。
3	—			