

# 保健体育

1年	体育
1年	保健
2年	体育
2年	保健
2年	球技Ⅱ
2年	ダンスとスポーツⅡ
3年	体育
3年	球技ⅢA
3年	球技ⅢB
3年	球技ⅢC
3年	ダンスとスポーツⅢ
3年	体カトレーニング実習

2018年度 シラバス

対象		教科	科目名	単位		担当者
1年生 全コース 男子		保健体育	体育	必修	3単位	小黒真之介・小島亮 高津竜一・森田良平 松風郁夫・森下翼
教科書	大修館書店「アクティブスポーツ2018」					
副教材						
授業のねらい	各種目の特異性を理解させ、ルールを遵守することを学ばせる。 体を動かすことで健康的な身体を作り、生涯スポーツへと繋げる。 個人の技術を高めるとともに連係プレーを身につけることで総合力を高める					
学習上の留意点	保健体育科通信を遵守すること。					
評価方法	単元ごとの実技試験、出欠状況や授業の取り組みを総合的に評価する。					
学習計画		単元	学習目標			
1 学 期	4月	オリエンテーション	仲間意識を高め、協調性を身に付ける。  自己の体力数値を知る。  パス・ドリブル・シュート等の個人技能を習得する。 競技の特性をつかみ、連係プレーを主体としたゲームを展開できるようにする。			
	5月	集団行動				
	6月	体力測定				
	7月	サッカー				
2 学 期	9月	バレーボール	トス、レシーブ、スパイク等の個人技能を習得する。  三段攻撃を使ったゲームを展開できるようにする。			
	10月					
	11月					
	12月					
3 学 期	1月	長距離走	自分に合ったペースを探す。 前方倒立回転とびを習得する。  柔道・・・礼法、受け身、基本動作の習得。 剣道・・・姿勢、構え、体さばき、素振り等の動作の習得。			
	2月	マット運動				
	3月	武道				
	通年					

2018年度 シラバス

対象		教科	科目名	単位		担当者
1年生 全コース 女子		保健体育	体育	必修	3単位	内田菜穂子・上田あかね 松風郁夫
教科書	大修館書店「アクティブスポーツ2018」					
副教材						
授業のねらい	各種目の特異性を理解させ、ルールを遵守することを学ばせる。 体を動かすことで健康的な身体を作り、生涯スポーツへと繋げる。 個人の技術を高めるとともに連係プレーを身につけることで総合力を高める。					
学習上の留意点	保健体育科通信を遵守すること。					
評価方法	単元ごとの実技試験、出欠状況や授業の取り組みを総合的に評価する。					
学習計画		単元	学習目標			
1 学 期	4月	オリエンテーション	仲間意識を高め、協調性を身に付ける。  自己の体力数値を知る。  自分に合ったペースを探す。 前方倒立回転を習得する。			
	5月	集団行動				
	6月	体力測定				
	7月	長距離走 マット運動				
2 学 期	9月	サッカー	パス・ドリブル・シュート等の個人技能を習得する。 競技の特性をつかみ、連係プレーを主体としたゲームを展開できるようにする。			
	10月					
	11月					
	12月					
3 学 期	1月	バドミントン	基本的な打ち方の習得。(ハイクリアー、ドロップ、スマッシュ、ドライブ、ヘアピン) ダブルスゲームのルールを理解し実践する。			
	2月					
	3月					

2018年度 シラバス

対象		教科	科目名	単位		担当者
1年生 全コース		保健体育	保健	必修	2単位	西本敬・小黑真之介 松風郁夫・須釜洋勝
教科書	大修館書店「現代高等保健体育 改訂版」					
副教材						
授業のねらい	健康的な生活習慣を身につけたり、健康的な自然・社会環境づくりに参加したりする知識と能力を高める。					
学習上の留意点	保健体育科通信を遵守すること。					
評価方法	年5回(1学期中間・期末、2学期中間・期末、3学期学年末)行われる定期試験、提出物、授業態度を総合的に評価。					
学習計画		単元	学習目標			
1 学 期	4月	自分の体を知る	各器官の名称と働きを理解する。			
	5月	現代社会と健康	健康の考え方の変化について理解する。			
	6月		生活習慣病や感染症、さらに薬物乱用、心の問題、交通安全など、現代の健康問題とその対策について理解する。			
	7月					
2 学 期	9月	生涯を通じる健康	思春期から中高年期までの健康にかかわることがらについて理解する。 保健、医療のしくみや、活用のしかたについて理解する。			
	10月	社会生活と健康				
	11月					
	12月		健康に関連する環境・食品の問題や、働くことと健康の関係などについて理解する。			
3 学 期	1月					
	2月					
	3月					

2018年度 シラバス

対象		教科	科目名	単位		担当者
2年生 全コース 男子		保健体育	体育	必修	2単位	小島亮・高津竜一 森田良平・森下翼
教科書	大修館書店「アクティブスポーツ2017」					
副教材						
授業のねらい	各種目の特異性を理解させ、ルールを遵守することを学ばせる。 体を動かすことで健康的な身体を作り、生涯スポーツへと繋げる。 個人の技術を高めるとともに連携プレーを身につけることで総合力を高める					
学習上の留意点	保健体育科通信を遵守すること。					
評価方法	単元ごとの実技試験、出欠状況や授業の取り組みを総合的に評価する。					
学習計画		単元	学習目標			
1 学 期	4月	オリエンテーション テニス	サーブ、ボレー、スマッシュ等の個人技能を習得する。 ダブルスゲームを理解し、試合を実施する。			
	5月					
	6月	ソフトボール	キャッチボール、バッティング等の個人技能を習得する。 攻撃、守備において連携プレーができるようにする。			
	7月					
2 学 期	9月	バスケットボール	ドリブル、レイアップシュート、セットシュート等の個人技能を習得する。 ゲームの中の動きを理解する。			
	10月					
	11月					
	12月					
3 学 期	1月	高跳び 跳び箱	ベリーロールを習得し記録に挑戦する 跳び箱を横にしての前方倒立回転跳びをできるようにする。			
	2月					
	3月					

## 2018年度 シラバス

対象		教科	科目名	単位		担当者
2年生 全コース 女子		保健体育	体育	必修	2単位	松風郁夫・須釜洋勝
教科書	大修館書店「アクティブスポーツ2017」					
副教材						
授業のねらい	各種目の特異性を理解させ、ルールを遵守することを学ばせる。 体を動かすことで健康的な身体を作り、生涯スポーツへと繋げる。 個人の技術を高めるとともに連係プレーを身につけることで総合力を高める					
学習上の留意点	保健体育科通信を遵守すること。					
評価方法	単元ごとの実技試験、出欠状況や授業の取り組みを総合的に評価する。					
学習計画		単元	学習目標			
1 学 期	4月	オリエンテーション バレーボール	トスからのスパイクを打てるようにする。			
	5月		オーバーハンド、アンダーハンドのパスの技術の習得。			
	6月	跳び箱運動	開脚跳び、抱え込み跳び、回転跳びの技術を習得する。			
	7月		最低でも4段の高さを跳べるようにする。			
2 学 期	9月	テニス	ボレー、サーブの習得			
	10月		フォアハンド、バックハンドを使ってラリーができるようにする。			
	11月		ダブルスゲームの理解と実践。			
	12月					
3 学 期	1月	バドミントン	各フライト(クリア、ドロップ、スマッシュ等)の習得。			
	2月		ゲームのコンビネーション、ルールの理解と試合の実践。			
	3月					

2018年度 シラバス

対象		教科	科目名	単位		担当者
2年生 進学コース 男子		保健体育	球技	選択	2単位	森下翼
教科書	大修館書店「アクティブスポーツ2017」					
副教材						
授業のねらい	専門的な理解と高度な技術の習得を目指す。 生涯を通じてスポーツの振興発展に関わることができる資質や能力を育てる。					
学習上の留意点	保健体育科通信を遵守すること。					
評価方法	単元ごとの実技試験、出欠状況や授業の取り組みを総合的に評価する。					
学習計画		単元	学習目標			
1 学 期	4月	テニス	テニス技術の習得。(ストローク、ボレー、スマッシュ、サービス)			
	5月		テニスのマナーの徹底ができる ダブルス・シングルのゲームができる。			
	6月	バレーボール	基本技術を習得する。			
	7月		直上トスからスパイクを打てるようにする。 サインプレーを織り交ぜながら三段攻撃ができるようにする。			
2 学 期	9月	バスケットボール				
	10月		バスケットボールの特性や知識を理解できる。			
	11月		チーム戦術、ゲーム運営、審判法を实践できる。			
	12月					
3 学 期	1月	サッカー	サッカーの本質、原理原則および楽しさを理解してプレーすることができる。			
	2月		ルールを理解し、プレーおよび審判を行うことができる。			
	3月					

2018年度 シラバス

対象		教科	科目名	単位		担当者
2年生 進学コース 女子		保健体育	ダンスとスポーツⅡ	選択	2単位	上田あかね
教科書	大修館書店「アクティブスポーツ2017」					
副教材						
授業のねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンス 現代的なリズムダンスを中心に誰にでもできる動きやリズムの取り方を工夫し、発表できるようにする。</li> <li>・体を動かすことにより健康的な身体を作り、生涯スポーツへと繋げる。</li> </ul>					
学習上の留意点	保健体育科通信を遵守すること。 衣装代がかかります。					
評価方法	単元ごとの実技試験、出欠状況や授業の取り組みを総合的に評価する。					
学習計画		単元	学習目標			
1 学 期	4月	ダンス	トレーニングやアイソレーションを組み合わせ、基礎を学ぶ。 リズム感を養う。 文化祭発表に向けて作品作りをする。			
	5月					
	6月					
	7月					
2 学 期	9月	ソフトボール	基本的な動きと、関係プレーを習得しゲームに繋げていく。			
	10月					
	11月					
	12月					
3 学 期	1月	テニス	グランドストロークと審判法を習得し、スムーズにゲームが展開できるように学んでいく。			
	2月					
	3月					

2018年度 シラバス

対象		教科	科目名	単位		担当者
3年生 全コース 男子		保健体育	体育	必修	2単位	小黒真之介・小島亮 森田良平・高津竜一 松風郁夫
教科書	大修館書店「アクティブスポーツ2016」					
副教材						
授業のねらい	各種目の特異性を理解させ、ルールを遵守することを学ばせる。 体を動かすことで健康的な身体を作り、生涯スポーツへと繋げる。 個人の技術を高めるとともに連携プレーを身につけることで総合力を高める					
学習上の留意点	保健体育科通信を遵守すること。					
評価方法	単元ごとの実技試験、出欠状況や授業の取り組みを総合的に評価する。					
学習計画		単元		学習目標		
1 学 期	4月	Aサッカー Bテニス		コンビネーションの動きを理解し、チームで戦術、戦略を考え ゲームができるようにする。 グランドストローク、ボレー、スマッシュの技術を使い、ゲームが できるようにする。		
	5月					
	6月	Aバスケットボール		攻守の動きの理解と技術を習得する。 (ゾーン、マンツーマンディフェンス、コンビネーションプレー) バッティング技術、守備の技術習得をし、ゲームの状況に合わ せたプレーができるようにする。		
	7月	Bソフトボール				
2 学 期	9月					
	10月	Aテニス		グランドストローク、ボレー、スマッシュの技術を使い、ゲームが できるようにする。		
	11月	Bバドミントン		各種フライトを使いゲームの組み立てができるようにする。		
	12月					
3 学 期	1月					
	2月					
	3月					

2018年度 シラバス

対象		教科	科目名	単位		担当者
3年生 全コース 女子		保健体育	体育	必修	2単位	内田菜穂子・上田あかね
教科書	大修館書店「アクティブスポーツ2016」					
副教材						
授業のねらい	各種目の特異性を理解させ、ルールを遵守することを学ばせる。 体を動かすことで健康的な身体を作り、生涯スポーツへと繋げる。 個人の技術を高めるとともに連携プレーを身につけることで総合力を高める					
学習上の留意点	保健体育科通信を遵守すること。					
評価方法	単元ごとの実技試験、出欠状況や授業の取り組みを総合的に評価する。					
学習計画		単元	学習目標			
1 学 期	4月	バスケットボール	攻守の動きの理解と技術を習得する。 (ゾーン、マンツーマンディフェンス、コンビネーションプレー)			
	5月					
	6月	テニス	グラウンドストローク(バック・フォア)の習得。 ボレー・サーブの完成度を高める。 シングルス、ダブルスのゲームを理解する。			
	7月					
2 学 期	9月	ダンス	音楽のリズムの特徴を強調したり変化を付けたりして、仲間と対応して踊る技術を身につける。			
	10月					
	11月					
	12月					
3 学 期	1月					
	2月					
	3月					

2018年度 シラバス

対象		教科	科目名	単位		担当者
3年生 進学コース 男子		保健体育	球技ⅢA	選択	2単位	須釜洋勝
教科書	大修館書店「アクティブスポーツ2016」					
副教材						
授業のねらい	専門的な理解と高度な技術の習得を目指す。 生涯を通じてスポーツの振興発展に関わることができる資質や能力を育てる。					
学習上の留意点	保健体育科通信を遵守すること。					
評価方法	単元ごとの実技試験、出欠状況や授業の取り組みを総合的に評価する。					
学習計画		単元	学習目標			
1 学 期	4月	サッカー	サッカーの本質、原理原則および楽しさを理解してプレーすることができる。 ルールを理解し、プレーおよび審判を行うことができる。			
	5月					
	6月	バスケットボール	バスケットボールの特性や知識を理解できる。 チーム戦術、ゲーム運営、審判法を実践できる。			
	7月					
2 学 期	9月	テニス	テニス技術の習得。(ストローク、ボレー、スマッシュ、サービス) テニスマナーの徹底ができる。 ダブルス・シングルのゲームができる。			
	10月					
	11月					
	12月					
3 学 期	1月					
	2月					
	3月					

2018年度 シラバス

対象		教科	科目名	単位		担当者
3年生 進学コース 男子		保健体育	球技ⅢB	選択	2単位	須釜洋勝
教科書	大修館書店「アクティブスポーツ2016」					
副教材						
授業のねらい	専門的な理解と高度な技術の習得を目指す。 生涯を通じてスポーツの振興発展に関わることができる資質や能力を育てる。					
学習上の留意点	保健体育科通信を遵守すること。					
評価方法	単元ごとの実技試験、出欠状況や授業の取り組みを総合的に評価する。					
学習計画		単元	学習目標			
1 学 期	4月	ソフトボール	投球、捕球、打撃の基礎技術の習得。 実践的な練習を通してフォーメーションプレーを学習する。			
	5月					
	6月	テニス	テニス技術の習得。(ストローク、ボレー、スマッシュ、サービス) テニスのマナーの徹底ができる ダブルス・シングルのゲームができる。			
	7月					
2 学 期	9月	バスケットボール	バスケットボールの特性や知識を理解できる。 チーム戦術、ゲーム運営、審判法を実践できる。			
	10月					
	11月					
	12月					
3 学 期	1月					
	2月					
	3月					

2018年度 シラバス

対象		教科	科目名	単位		担当者
3年生 進学コース 男子		保健体育	球技ⅢC	選択	2単位	須釜洋勝
教科書	大修館書店「アクティブスポーツ2016」					
副教材						
授業のねらい	専門的な理解と高度な技術の習得を目指す。 生涯を通じてスポーツの振興発展に関わることができる資質や能力を育てる。					
学習上の留意点	保健体育科通信を遵守すること。					
評価方法	単元ごとの実技試験、出欠状況や授業の取り組みを総合的に評価する。					
学習計画		単元	学習目標			
1 学 期	4月	バスケットボール	バスケットボールの特性や知識を理解できる。 チーム戦術、ゲーム運営、審判法を実践できる。			
	5月					
	6月	ソフトボール	投球、捕球、打撃の基礎技術の習得。 実践的な練習を通してフォーメーションプレーを学習する。			
	7月					
2 学 期	9月	テニス	テニス技術の習得。(ストローク、ボレー、スマッシュ、サービス) テニスマナーの徹底ができる。 ダブルス・シングルのゲームができる。			
	10月					
	11月					
	12月					
3 学 期	1月					
	2月					
	3月					

2018年度 シラバス

対象		教科	科目名	単位		担当者
3年生 進学コース 女子		保健体育	ダンスとスポーツⅢ	選択	2単位	内田菜穂子
教科書	大修館書店「アクティブスポーツ2016」					
副教材						
授業のねらい	専門的な理解と高度な技術の習得を目指す。 生涯を通じてスポーツの振興発展に関わることができる資質や能力を育てる。					
学習上の留意点	保健体育科通信を遵守すること。					
評価方法	単元ごとの実技試験、出欠状況や授業の取り組みを総合的に評価する。					
学習計画		単元	学習目標			
1 学 期	4月	ダンス	トレーニングやアイソレーションを組み合わせ、基礎を学ぶ。 リズム感を養う。 文化祭発表に向けて作品作りをする。			
	5月					
	6月					
	7月					
2 学 期	9月	ソフトボール	基本的な動きと、関係プレーを習得しゲームに繋げていく。			
	10月					
	11月					
	12月					
3 学 期	1月					
	2月					
	3月					

2018年度 シラバス

対象		教科	科目名	単位		担当者
3年生 進学コース 男子		保健体育	体カトレーニング実習	選択	2単位	小島亮
教科書	大修館書店「アクティブスポーツ2016」					
副教材						
授業のねらい	体カトレーニングの理論を元に、実践方法の習得を目指す。 競技種目の特性を考慮したトレーニングプログラムを作成できるようにする。					
学習上の留意点	保健体育科通信を遵守すること。					
評価方法	単元ごとの実技試験や課題、出欠状況や授業の取り組みを総合的に評価する。					
学習計画		単元		学習目標		
1 学 期	4月	体力測定		自己の体力数値を知る。		
	5月	筋カトレーニング		筋カトレーニングの理論を学ぶ。 トレーニング計画を作成できるようにする。		
	6月					
	7月					
2 学 期	9月					
	10月	持久カトレーニング		持久力向上のためのトレーニング理論を学ぶ。 トレーニング計画を作成できるようにする。		
	11月					
	12月					
3 学 期	1月					
	2月					
	3月					