

保健体育

1年	体育
1年	保健
2年	体育
2年	保健
2年	健康スポーツ実習Ⅱ(男子)
2年	健康スポーツ実習Ⅱ(女子)
3年	体育
3年	健康スポーツ実習ⅢA(男子)
3年	健康スポーツ実習ⅢB(男子)
3年	健康スポーツ実習Ⅲ(女子)

2021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	高津竜一・森田良平 須釜洋勝・斎藤仁志 立石皓平
教科書	大修館書店「アクティブスポーツ2021」					
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	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。 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	集団行動				
	6月	体力測定				
	7月	テニス				
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	マット運動	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	武道				
	3月					

2021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	小島亮・須釜洋勝 甲原夏美
教科書	大修館書店「アクティブスポーツ2021」					
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		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。 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	マット運動				
2 学 期	9月	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。		
	10月					
	11月					
	12月					
3 学 期	1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。		
	2月					
	3月					

2021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	小島亮・高津竜一 森田良平・須釜洋勝 小黑真之介・斎藤仁志 田中美憂・志村翔平
教科書	大修館書店「現代高等保健体育 改訂版」					
副教材	現代高等保健体育ノート改訂版					
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	現代社会と健康	健康の考え方の変化について理解する。			
	5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。			
	6月					
	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。			
	10月		保健、医療のしくみや、活用のしかたについて理解する。			
	11月					
	12月					
3 学 期	1月	社会生活と健康	健康に関連する環境の問題について理解する。			
	2月		過去の公害から環境問題について考える。			
	3月					

2021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・小黑真之介 立石皓平
教科書	大修館書店「アクティブスポーツ2020」					
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 体力測定	自己の体力数値を知る。			
	5月	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。			
	6月	ソフトボール	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					
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	長距離走	自分に合ったペースを探す。			
	2月					
	3月					

2021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	田中美優
教科書	大修館書店「アクティブスポーツ2020」					
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 体力測定	自己の体力数値を知る。			
	5月	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。			
	6月	ソフトボール	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					
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	長距離走	自分に合ったペースを探す。			
	2月					
	3月					

2021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Aクラス 男子	保健体育	健康・スポーツ実習Ⅱ(男子)	選択	2単位	森田良平			
教科書	大修館書店「アクティブスポーツ2020」							
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。運動による健康の保持増進効果について学ぶ。							
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) 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。					
	5月							
	6月	バレーボール				基本技術を習得する。 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。		
	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	長距離走	自分に合ったペースを探す。					
	2月							
	3月							

2021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Aクラス 女子		保健体育	健康スポーツ実習Ⅱ	選択	2単位	田中美憂
教科書	大修館書店「アクティブスポーツ2020」					
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。運動による健康の保持増進効果について学ぶ。					
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) 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。			
	5月					
	6月	バレーボール	基本技術を習得する。 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。			
	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	長距離走	自分に合ったペースを探す。			
	2月					
	3月					

2021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・高津竜一 森田良平・斎藤仁志
教科書	大修館書店「アクティブスポーツ2019」					
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 体力測定	自己の体力数値を知る。			
	5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、ポレー、スマッシュの技術を使い、ゲームが できるようにする。			
	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	長距離走	自分に合ったペースを探す。			
	10月	Aテニス	グランドストローク、ポレー、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					

2021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	志村翔平・田中美憂 小島亮
教科書	大修館書店「アクティブスポーツ2019」					
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 体力測定	自己の体力数値を知る。			
	5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)			
	6月	テニス	グランドストローク(バック・フォア)の習得。			
	7月		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。			
2 学 期	9月	長距離走	自分に合ったペースを探す。			
	10月					
	11月					
	12月					
3 学 期	1月					
	2月					
	3月					

2021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	健康スポーツ 実習ⅢA(男子)	選択	2単位	森田良平
教科書	大修館書店「アクティブスポーツ2019」					
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。運動による健康の保持増進効果について学ぶ。					
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) 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。			
	5月					
	6月	バレーボール	基本技術を習得する。 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。			
	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	長距離走	自分に合ったペースを探す。			
	2月					
	3月					

2021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	健康スポーツ 実習ⅢB(男子)	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2019」					
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。運動による健康の保持増進効果について学ぶ。					
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) 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。			
	5月					
	6月	バレーボール	基本技術を習得する。 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。			
	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	長距離走	自分に合ったペースを探す。			
	2月					
	3月					

2021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	健康スポーツ 実習Ⅲ(女子)	選択	2単位	志村翔平
教科書	大修館書店「アクティブスポーツ2019」					
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。運動による健康の保持増進効果について学ぶ。					
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) 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。 ----- 基本技術を習得する。 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。			
	5月					
	6月	バレーボール				
	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	長距離走	自分に合ったペースを探す。			
	2月					
	3月					