

教科・科目		学科・学年	単位数	教科書
保健体育・体育		普通科・1年	3	現代高等保健体育(大修館書店)
科目の概要と目標		体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、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、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を育成する。		
学期	単元	学習内容		到達度目標
1 学期	体づくり運動	・ランニング・筋力トレーニング ・新体力テスト		・自己の体力の状況を把握し、運動に親しむ資質・能力や体力を培う。
	陸上競技	・短距離走(音響走) ・円周走 ・長距離走 ・立幅跳		・走る、投げる、跳ぶという基本の動きを自分のイメージと体の動きを合わせることができる。
	球技	・フロアバレーボール ・ソフトバレーボール		・視覚障害者スポーツを理解し、活動することができる。 ・ルールを理解し、ゲームをすることができる。
	ダンス	・フォークダンス		・音楽に合わせてステップや動きができる。
	体育理論	・スポーツの発祥と発展		・スポーツの意義や歴史、文化的特徴や、現代スポーツを取り巻くさまざまな問題について理解することができる。
2 学期	体づくり運動	・ランニング ・筋力トレーニング ・フライングディスク		・自分のペースや体調を考えながら、目標をもって取り組むことができる。
	球技	・グランドソフトボール ・ソフトボール ・サウンドテーブルテニス ・卓球		・視覚障害者スポーツを理解し、活動することができる。 ・ルールを理解し、ゲームをすることができる。
	武道	・柔道(空手道)		・基本動作や基本となる技ができる。
	体育理論	・運動・スポーツの学び方		・スポーツの意義や歴史、文化的特徴や、現代スポーツを取り巻くさまざまな問題について理解することができる。
3 学期	体づくり運動	・縄跳び ・トランポリン		・自分のペースや体調を考えながら、目標をもって取り組むことができる。
	器械運動	・マット運動		・基本となる技を習得し、体の使い方を知る。 ・安全に留意して練習することができる。
	球技	・ブラインドサッカー ・バスケットボール ・バドミントン		・視覚障害者スポーツを理解し、活動することができる。 ・ルールを理解し、ゲームをすることができる。