

教科	科目	単位数
保健体育	体育 I	2
【指導目標】 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・能力を育成することを目指す。		
【知識・技能】 運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。		
【思考力・判断力・表現力】 生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他社に伝える力を養う。		
【主体的に学習に取り組む態度】 運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。		
スクーリング	17時間(前期10時間, 後期7時間)	4時間以上要出席(メディアによる減免6時間)
レポート	年間2枚(前期1枚, 後期1枚提出)	全て提出
試験	1回実施する(後期末)	評定2以上で単位認定
ビデオ教材	あり(第一学習社制作)	メディア視聴による減免を実施
評価	試験80%, レポート20%で評価する	
教科書	高等学校 保健体育Textbook, Activity(第一学習社)	
学習書	なし	
副教材	なし	

回	単元	教科書の	ビデオ No	レポート番号	スクーリング
1	第5章 スポーツの文化的特性と現代スポーツの発展 1 スポーツの歴史的発展と多様な変化 2 オリンピックとパラリンピック *メディア視聴 *視聴確認テスト	124~127	授業解説動画 (41~42) 5-1~5-2	第1回 6/12	①5/12 ②5/19 ③5/21 ④6/16 ⑤6/18 ⑥6/23 ⑦6/24 ⑧7/7 ⑨7/7 ⑩7/7
	「器械運動」 *メディア視聴 *視聴確認テスト	※映像教材	実技動画 3~6 問題動画 56		
	「陸上競技編」 *メディア視聴 *視聴確認テスト	※映像教材	実技動画 7~14 問題動画 56		
2	第5章 スポーツの文化的特性と現代スポーツの発展 3 ドーピングとアンチ・ドーピング 4 スポーツの経済効果とスポーツの価値 5 スポーツが環境や社会にもたらす影響 *メディア視聴 *視聴確認テスト	128~137	授業解説動画 (43~45) 5-3~5-5	第2回 10/2	⑪10/13 ⑫10/20 ⑬10/22 ⑭11/17 ⑮11/19 ⑯11/24 ⑰11/25 後期試験
	「水泳競技」 *メディア視聴 *視聴確認テスト	※映像教材	実技動画 15~19 問題動画 57		
	「ハンドボール」 *メディア視聴 *視聴確認テスト	※映像教材	実技動画 21 問題動画 57		

教科	科目	単位数
保健体育	体育Ⅱ	2
【指導目標】 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・能力を育成することを目指す。		
【知識・技能】 運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。		
【思考力・判断力・表現力】 生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他社に伝える力を養う。		
【主体的に学習に取り組む態度】 運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。		
スクーリング	19時間(前期8時間, 後期11時間)	4時間以上要出席(メディアによる減免6時間)
レポート	年間2枚(前期1枚, 後期1枚提出)	全て提出
試験	1回実施する(後期末)	評定2以上で単位認定
ビデオ教材	あり(第一学習社制作)	メディア視聴による減免を実施
評価	試験80%, レポート20%で評価する	
教科書	高等学校 保健体育Textbook, Activity(第一学習社)	
学習書	なし	
副教材	なし	

回	単元	教科書の	ビデオ No	レポート番号	スクーリング
3	第6章 運動やスポーツの効果的な学習方法 1 運動やスポーツの技術と技能 2 運動技能の上達過程 *メディア視聴 *視聴確認テスト	138~141	授業解説動画 (46~47) 6-1~6-2	第1回 7/10	①5/14 ②5/19 ③5/21 ④6/18 ⑤6/23 ⑥6/25 ⑦7/14 ⑧7/16
	「サッカー」 *メディア視聴 *視聴確認テスト	※映像教材	実技動画 22 問題動画 58		
	「ラグビー」 *メディア視聴 *視聴確認テスト	※映像教材	実技動画 23 問題動画 58		
4	第6章 運動やスポーツの効果的な学習方法 3 運動技能の高め方と運動課題の解決方法 4 運動やスポーツの種類に応じた体力 *メディア視聴 *視聴確認テスト	142~145	授業解説動画 (48~49) 6-3~6-4	第2回 11/27	⑨10/6 ⑩10/6 ⑪10/6 ⑫10/15 ⑬10/20 ⑭10/22 ⑮11/19 ⑯11/24 ⑰11/26 ⑱12/15 ⑲12/17  後期試験
	「バレーボール」 *メディア視聴 *視聴確認テスト	※映像教材	実技動画 24 問題動画 59		
	「バスケットボール」 *メディア視聴 *視聴確認テスト	※映像教材	実技動画 20 問題動画 59		

教科	科目	単位数
保健体育	体育Ⅲ	3
【指導目標】 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・能力を育成することを目指す。		
【知識・技能】 運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。		
【思考力・判断力・表現力】 生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他社に伝える力を養う。		
【主体的に学習に取り組む態度】 運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。		
スクーリング	25時間(前期11時間, 後期14時間)	6時間以上要出席(メディアによる減免9時間)
レポート	年間3枚(前期2枚, 後期1枚提出)	全て提出
試験	2回実施する(前期末, 後期末)	評定2以上で単位認定
ビデオ教材	あり(第一学習社制作)	メディア視聴による減免を実施
評価	試験80%, レポート20%で評価する	
教科書	高等学校 保健体育Textbook, Activity(第一学習社)	
学習書	なし	
副教材	なし	

回	単元	教科書の	ビデオ No	レポート番号	スクーリング
5	第6章 運動やスポーツの効果的な学習方法 5 自分の体力を知り, 高めるために 6 運動・スポーツ時の健康と安全の確保 *メディア視聴 *視聴確認テスト	146~155	授業解説動画 (50~51) 6-5~6-6	第1回 5/15	①5/13 ②5/14 ③5/20 ④5/21 ⑤6/17 ⑥6/18 ⑦6/23 ⑧6/24 ⑨6/25 ⑩7/15 ⑪7/16  前期試験
	「テニス」 *メディア視聴 *視聴確認テスト	※映像教材	実技動画 26 問題動画 60		
	「卓球」 *メディア視聴 *視聴確認テスト	※映像教材	実技動画 25 問題動画 60		
6	第7章 豊かなスポーツライフの設計 1 ライフステージに応じたスポーツの楽しみ方 2 スポーツライフの設計 *メディア視聴 *視聴確認テスト	156~159	授業解説動画 (52~53) 7-1~7-2	第2回 6/26	
	「バトミントン」 *メディア視聴 *視聴確認テスト	※映像教材	実技動画 27 問題動画 61		
	「ソフトボール」 *メディア視聴 *視聴確認テスト	※映像教材	実技動画 28 問題動画 61		

7	第7章 豊かなスポーツライフの設計 3 スポーツを支援する取り組み 4 スポーツの可能性 *メディア視聴 *視聴確認テスト	160~168	授業解説動画 (54~55) 7-3~7-4	第3回 10/30	⑫10/14 ⑬10/15 ⑭10/21 ⑮10/22 ⑯10/30 ⑰10/30 ⑱10/30 ⑲11/18 ⑳11/19 ㉑11/24 ㉒11/25 ㉓11/26 ㉔12/16 ㉕12/17
	「柔道」 *メディア視聴 *視聴確認テスト	※映像教材	実技動画 29 問題動画 62		後期試験
	「剣道」 *メディア視聴 *視聴確認テスト	※映像教材	実技動画 30 問題動画 62		

教科	科目	単位数
保健体育	保健	2
【指導目標】 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・能力を育成することを目指す。		
【知識・技能】 個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるとともに、技能を身に付けるようにする。		
【思考力・判断力・表現力】 健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。		
【主体的に学習に取り組む態度】 生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力あるの生活を営む態度を養う。		
スクーリング	4時間(前期2時間, 後期2時間)	1時間以上要出席(メディアによる減免1時間)
レポート	年間6枚(前期3枚, 後期3枚提出)	全て提出
試験	2回実施する(前期末, 後期末)	評定2以上で単位認定
ビデオ教材	第一学習社及び本校で作成	メディア視聴による減免を実施
評価	試験80%, レポート20%	
教科書	高等学校 保健体育Textbook, Activity(第一学習社)	
学習書	なし	
副教材	なし	

回	単元	教科書の	ビデオ No	レポート番号	スクーリング
1	第1章 現代社会と健康 第1節 健康の考え方 *メディア視聴 *視聴確認テスト	6~9	授業解説動画 (1~8) 1-1-1 ~ 1-3-4	第1回 5/29	①5/12 ②6/16  前期試験
	第2節 現代の感染症とその予防 *メディア視聴 *視聴確認テスト	10~15			
	第3節 生活習慣病などの予防と回復 *メディア視聴 *視聴確認テスト	16~25			
2	第4節 喫煙, 飲酒, 薬物乱用と健康 *メディア視聴 *視聴確認テスト	26~35	授業解説動画 (9~15) 1-4-1 ~ 1-5-4	第2回 6/26	
	第5節 精神疾患の予防と回復 *メディア視聴 *視聴確認テスト	36~47			
3	第2章 安全な社会生活 第1節 安全な社会づくり *メディア視聴 *視聴確認テスト	48~51	授業解説動画 (16~20) 2-1-1 ~ 2-2-3	第3回 7/24	
	第2節 応急手当 *メディア視聴 *視聴確認テスト	52~63			

4	第3章 生涯を通じる健康 第1節 生涯の各段階における健康 *メディア視聴 *視聴確認テスト	64~77	授業解説動画 (21~26) 3-1-1 ~ 3-1-6	第4回 10/16	③10/13 ④11/17  後期試験
5	第2節 労働と健康 *メディア視聴 *視聴確認テスト	78~87	授業解説動画 (27~34) 3-2-1 ~ 4-1-5	第5回 11/13	
	第4章 健康を支える環境づくり 第1節 環境・食品と健康1~5 *メディア視聴 *視聴確認テスト	88~99			
6	第4章 健康を支える環境づくり 第1節 環境・食品と健康 6 食の安全性の確保 *メディア視聴 *視聴確認テスト	100~101	授業解説動画 (35~40) 4-1-6 ~ 4-2-5	第6回 12/11	
	第2節 保健・医療制度と機関 *メディア視聴 *視聴確認テスト	102~117			

教科	科目	単位数
保健体育	保健 I	1
【指導目標】 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・能力を育成することを目指す。		
【知識・技能】 個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるとともに、技能を身に付けるようにする。		
【思考力・判断力・表現力】 健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。		
【主体的に学習に取り組む態度】 生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力あるの生活を営む態度を養う。		
スクーリング	4時間(前期2時間, 後期2時間)	1時間以上要出席
レポート	年間3枚(前期2枚, 後期1枚提出)	全て提出
試験	1回実施する(後期末)	評定2以上で単位認定
ビデオ教材	第一学習社及び本校で作成	必要に応じて視聴する
評価	試験80%, レポート20%で評価する	
教科書	高等学校 保健体育Textbook, Activity(第一学習社)	
学習書	なし	
副教材	なし	

回	単元	教科書の	ビデオ No	レポート番号	スクーリング
1	第1章 現代社会と健康 第1節 健康の考え方 *メディア視聴 *視聴確認テスト	6~9	授業解説動画 (1~8) 1-1-1 ~ 1-3-4	第1回 5/29	①5/13 ②7/14
	第2節 現代の感染症とその予防 *メディア視聴 *視聴確認テスト	10~15			
	第3節 生活習慣病などの予防と回復 *メディア視聴 *視聴確認テスト	16~25			
2	第4節 喫煙, 飲酒, 薬物乱用と健康 *メディア視聴 *視聴確認テスト	26~35	授業解説動画 (9~15) 1-4-1 ~ 1-5-4	第2回 6/26	
	第5節 精神疾患の予防と回復 *メディア視聴 *視聴確認テスト	36~47			
3	第2章 安全な社会生活 第1節 安全な社会づくり *メディア視聴 *視聴確認テスト	48~51	授業解説動画 (16~20) 2-1-1 ~ 2-2-3	第3回 10/30	③10/14 ④12/15  後期試験
	第2節 応急手当 *メディア視聴 *視聴確認テスト	52~63			