令和５年度シラバス（保健体育）

教科（科目）	保健体育（保健）	単位数	１単位	学年（コース）	１年次
使用教科書	現代高等保健体育（大修館書店）				
副教材等	現代高等保健体育ノート（大修館書店）				

１　学習目標

(1)　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。
(2)　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。
(3)　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生活を営む態度を養う。

２　指導の重点

(1)　健康の意味や意義について知識、理解を深めさせ、今、現代社会が抱えている健康問題を確認させ、何が大切かを学び、その習得を目指します。
(2)　生涯に渡るヘルスプロモーションの重要性と健康の保持増進のための対策や予防のための基礎的な知識を習得し実践できる態度を育てます。

３　評価の観点の趣旨

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
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。	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。	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生活を営む態度を養う。

４　評価の基準と評価方法

	知識・技能　a	思考・判断・表現　b	主体的に学習に取り組む態度　c
評価の観点	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。	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。	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生活を営む態度を養う。
評価方法	・小テストや定期考査の分析 ・提出物(レポートやワークシート、ノート)などの内容の確認 などから評価する。	・提出物(レポートやワークシート、ノート)などの内容の確認 ・小テストや定期考査の分析 ・授業への参加（発言・発表等）、取り組み（授業態度）の観察 などから評価する。	・授業への参加（発言・発表等）、取り組み（授業態度）の観察 ・レポートやワークシート、提出物などの内容の確認 などから評価する。

５　学習計画

学期	月	単元	教材	学習活動（指導内容）	時間	評価の観点	評価方法
	4	第１単元　現代社会と健康	01 健康の考え方と成り立ち 02 私たちの健康のすがた 03 生活習慣病の予防と回復	・さまざまな健康の考え方と健康を成り立たせている要因についての例をあげ説明できるようにする。 ・わが国の健康水準の変化とその背景の説明とわが国の現在の健康問題について例をあげて説明できるようにする。 ・生活習慣病の種類と要因と生活習慣病の一次予防，二次予防について例をあげて説明できるようにする。	3	a b c	ﾜｰｸｼｰﾄ ノートなど (記述の点検・確認) 発表・発言の様子 (行動の観

前期	5		04 がんの原因と予防 05 がんの治療と回復	・がんの種類や原因とがんの一次予防と二次予防について例をあげて説明できるようにする。 ・がんのおもな治療法や緩和ケアについてとがん検診の普及や情報サービスの整備などの社会的な対策について説明できるようにする。	3	a b c	察)
	6・7・8		06 運動と健康 07 食事と健康 08 休養・睡眠と健康 09 喫煙と健康 10 飲酒と健康 11 薬物乱用と健康	・健康と運動の関係と目的に応じた健康的な運動の方法について例をあげて説明できるようにする。 ・食事と健康の関係と健康的な食事のとり方について説明できるようにする。 ・健康と休養の関係及び適切な休養のとり方と健康と睡眠の関係及び健康によい睡眠のとり方について説明できるようにする。 ・喫煙者やその周囲の人に起こる害と喫煙対策について，個人と社会に分けて例をあげて説明できるようにする。 ・飲酒による健康への短期的、長期的影響と飲酒による健康問題に対する個人や社会環境への対策について例をあげて説明できるようにする。 ・薬物乱用が心身の健康や社会に及ぼす影響と薬物乱用防止のための個人や社会環境への対策例をあげることができるようにする。	8	a b c	ﾜｰｸｼｰﾄ ノートなど (記述の点検・確認) 発表・発言の様子 (行動の観察)
	9		12 精神疾患の特徴 13 精神疾患の予防 14 精神疾患からの回復 ※前期期末考査	・精神疾患の例をあげ、発病の要因と主な症状について説明でき、現代社会における精神保健の課題をあげることができるようにする。 ・精神疾患の予防方法と精神疾患の早期発見のために必要なことについて説明できるようにする。 ・精神疾患の治療と精神疾患の適切な治療や回復のためには，どのような社会環境が必要か説明できるようにする。 ※前期のまとめ、課題プリントを提出	4	a b c a b	ﾜｰｸｼｰﾄ ノートなど (記述の点検・確認) 発表・発言の様子 (行動の観察)
後期	10 11		15 現代の感染症 16 感染症の予防 17 性感染症･エイズとその予防 18 健康に関する意思決定・行動選択 19 健康に関する環境づくり	・感染症とは何かについて潜伏期間や感染力なども含めて説明でき、新興感染症と再興感染症が流行する要因をそれぞれ説明できるようにする。 ・感染症の予防対策について３原則から例をあげ、また、感染症への個人と社会の対策について例をあげ説明できるようにする。 ・性感染症・エイズが他の感染症と異なる点と性感染症・エイズの予防とその対策について個人と社会に分けて例をあげることができるようにする。 ・意思決定・行動選択に影響を与える要因と健康に関する適切な意思決定・行動選択の際の工夫について例をあげて説明できるようにする。 ・社会環境の健康への影響について例をあげ、ヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境づくりの特徴について説明できるようにする。	8	a b c	ﾜｰｸｼｰﾄ ノートなど (記述の点検・確認) 発表・発言の様子 (行動の観察)

	12	第2単元　安全な社会生活	01 事故の現状と発生要因 02 安全な社会と形成	・事故の実態と被害の実態と事故の発生には人的要因と環境要因が関連していることについて例をあげて説明できるようにする。 ・安全のために必要な個人の行動とすべての人たちの安全を確保するために必要な環境整備について例をあげて説明できるようにする。	3	a b c	ﾜｰｸｼｰﾄ ノートなど (記述の点検・確認) 発表・発言の様子 (行動の観察)
	1・2		03 交通における安全 04 応急手当の意義とその基本 05 日常的な応急手当 06 心肺蘇生法 ※後期期末（学年末）考査	・交通事故防止における個人の取り組みと交通環境の整備について例をあげ、交通事故における責任を３つに分けて説明できるようにする。 ・応急手当の意義について説明できるようにする。 ・傷病者を発見したときに確認・観察するポイントをあげることができるようにする。 ・日常的なけがや熱中症の応急手当の手順や方法について説明できるようにする。 ・実際に，日常的なけがや熱中症の応急手当ができるようにする。 ・心肺蘇生法の方法と手順について説明できるようにする。 ・実際に，心肺蘇生法をおこなうことができるようにする。 ※後期のまとめ、課題プリント提出	6	a b c a b	

計３５時間（５０分授業）

６　課題・提出物等

・定期考査の他に、単元ごとの小テストがある。
・単元ごとに振り返りシートやワークシート、ノートなどを記入し提出することとなる。
・DVD 鑑賞や授業中の課題やノート、宿題、問題集、などの提出物が課されることがある。

７　担当者からの一言

心身の健康について理解を深め、生涯にわたる健康増進のための判断や行動を選択でき、明るく豊かに安全に生活できるように学ぼう。生活に密着した知識を学ぶことができ、個人、家族の健康について深く考えよう。

学番６３　新潟県立柏崎総合高等学校

令和５年度シラバス（保健体育）

教科（科目）	保健体育（保健）	単位数	１単位	学年（コース）	２年次
使用教科書	現代高等保健体育（大修館書店）				
副教材等	なし				

１　学習目標

(1)　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。
(2)　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。
(3)　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生活を営む態度を養う。

２　指導の重点

(1)　健康の意味や意義について知識、理解を深めさせ、今、現代社会が抱えている健康問題を確認させ、何が大切かを学び、その習得を目指します。
(2)　生涯に渡るヘルスプロモーションの重要性と健康の保持増進のための対策や予防のための基礎的な知識を習得し実践できる態度を育てます。

３　評価の観点の趣旨

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
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。	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。	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生活を営む態度を養う。

４　評価の基準と評価方法

	知識・技能　a	思考・判断・表現　b	主体的に学習に取り組む態度　c
評価の観点	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。	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。	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生活を営む態度を養う。
評価方法	・小テストや定期考査の分析 ・提出物(レポートやワークシート、ノート)などの内容の確認 などから評価する。	・提出物(レポートやワークシート、ノート)などの内容の確認 ・小テストや定期考査の分析 ・授業への参加（発言・発表等）、取り組み（授業態度）の観察 などから評価する。	・授業への参加（発言・発表等）、取り組み（授業態度）の観察 ・レポートやワークシート、提出物などの内容の確認 などから評価する。

５　学習計画

学期	月	単元	教材	学習活動（指導内容）	時間	評価の観点	評価方法
	4・5	第3単元　生涯を通じる健康	01 ライフステージと健康 02 思春期と健康 03 性意識と性行動の選択 04 妊娠・出産と健康	・各ライフステージで活用できる社会からの支援について例をあげ、ライフステージと健康の関連について説明できるようにする。 ・思春期における体の変化を男女に分け説明ができ、思春期の心の発達に関わって起こる問題について例をあげて説明できるようにする。 ・性意識の男女差について例をあげて説明ができ、性情報が性行動の選択に影響を及ぼす例をあげることができるようにする。 ・妊娠・出産期に活用できる母子保健サービスの例をあげその過程における健康課題について説明できるようにする。	6	a b c	ﾜｰｸｼｰﾄ ノートなど (記述の点検・確認) 発表・発言の様子 (行動の観察)

前期	6・7・8・9		05 避妊法と人工妊娠中絶 06 結婚生活と健康 07 中高年期と健康	・家族計画の意義と適切な避妊法と人工妊娠中絶が心身に及ぼす影響を説明できるようにする。 ・心身の発達と結婚生活の関係について説明でき、結婚生活を健康的に送るために必要な考え方や行動をあげることができるようにする。 ・加齢にともなう心身の変化や高齢社会に必要な社会的な取り組みについて例をあげて説明ができるようにする。	10	a b c	
		第３単元生涯を通じる健康	08 働くことと健康 09 労働災害と健康 10 健康的な職業生活 ※前期期末考査	・働くことの意義と健康との関わりや働き方や働く人の健康問題の変化を説明できるようにする。 ・労働災害の種類とその原因について例をあげ説明でき、労働災害を防止するために必要なことをあげることができるようにする。 ・職場が行う健康に関する取り組みについて例をあげることができ、余暇を積極的にとることの意義について説明できるようにする。 ※前期のまとめ、課題プリントを提出		a b	ワークシート ノートなど (記述の点検・確認) 発表・発言の様子 (行動の観察)
後期	10 11 12 1 2	第４単元　健康を支える健康づくり	01 大気汚染と健康 02 水質汚濁，土壌汚染と健康 03 環境と健康にかかわる対策 04 ごみの処理と上下水道の整備 05 食品の安全性 06 食品衛生にかかわる活動 07 保健サービスとその活用 08 医療サービスとその活用 09 医療品の制度とその活用 10 さまざまな保健活動や社会的対策 11 健康に関する環境づくりと社会参加 ※後期期末（学年末）考査	・大気汚染の原因と健康への影響の例や大気に関わる地球規模の健康問題について例をあげて説明できるようにする。 ・水質汚濁，土壌汚染の原因とその健康影響や大気，水，土壌にまたがる複合的な環境汚染の発生のしくみについて説明できるようにする。 ・環境汚染による健康被害を防ぐ方法や産業廃棄物の処理について説明できるようにする。 ・ごみの処理の現状やその課題、上下水道のしくみと健康にかかわる課題を説明できるようにする。 ・食品の安全性と健康との関わりや食品の安全性に関する今日的課題について説明できるようにする ・食品の安全性を確保するための行政や製造者の役割や食品の安全性を確保するための個人の役割について説明できるようにする。 ・保健行政の役割や保健サービスの活用の例をあげ説明することができるようにする。 ・わが国における医療保険のしくみや様々な医療機関の役割について説明できるようにする。 ・医薬品の正しい使用法や医薬品の安全性を守る取り組みについて例をあげ説明できるようにする。 ・国際機関・民間機関などの保健活動や行政機関による社会的対策について例をあげて説明できるようにする ・健康の保持増進のための環境づくりや環境づくりへの主体的な参加が自他の健康づくりにつながることを説明できるようにする。 ※後期のまとめ、課題プリント提出	19	a b c a b	ワークシート ノートなど (記述の点検・確認) 発表・発言の様子 (行動の観察)

計３５時間（５０分授業）

６　課題・提出物等

・定期考査の他に、単元ごとの小テストがある。・単元ごとに振り返り、ワークシート、ノートなどを記入し提出することとなる。
・DVD 鑑賞や授業中の課題やノート、宿題、問題集、などの提出物が課されることがある。

７　担当者からの一言

心身の健康について理解を深め、生涯にわたる健康増進のための判断や行動を選択でき、明るく豊かに安全に生活できるように学ぼう。生活に密着した知識を学ぶことができ、個人、家族の健康について深く考えよう。

１．

令和５年度シラバス（保健体育）

教科（科目）	体育	単位数	３単位	学年（コース）	１年次
使用教科書	現代高等保健体育（大修館書店）				
副教材等					

１　学習目標

(1)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。

(2)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者に伝える力を養う。

(3)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。

２　指導の重点

(1)各種の運動を自主・積極的に行い、運動の楽しさや喜びを味わい体力の向上と運動技能の習得を目指す。

(2)集団活動において、協調性を学び周りへの気づき他者への思いやりを学び、また、体育・スポーツの歴史やルール・審判法等、正しいスポーツ文化の習得を目指す。

(3)気候、活動内容、活動場所を考えて、体育活動に適した服装を整え、健康・安全・衛生等の自己管理をする能力を育てる。

３　評価の観点の趣旨

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
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。	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者に伝える力を養う。	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

４　評価の基準と評価方法

	知識・技能　a	思考・判断・表現　b	主体的に学習に取り組む態度　c
評価の観点	運動の合理的，計画的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解しているとともに，目的に応じた技能を身に付けている。	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,課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに，それらを他者に伝えている。	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう，運動の合理的,計画的な実践に自主的に取り組もうとしている。
評価方法	・実技テストの分析 ・授業中の技能評価、技術の名称や行い方、ルールの理解の観察 ・体育理論のレポート等の内容確認 などから評価する。	・記録や学習カード(振り返りシート)等の記入状況の確認 ・チームや自己の動きの分析や、良い点や修正点への指摘の観察 ・練習やゲーム場面での個人、チームの課題解決、危険を回避するための活動計画実施の観察などから評価する。	・授業への参加、取組みの観察 ・服装や用具の準備状況の観察 ・練習やゲーム場面での個人、チームの課題解決、危険を回避するための活動計画実施の観察 ・課題・レポートへの取り組みの確認 などから評価する。

５　学習計画

学期	月	単元名	学習活動（指導内容）	時間	評価の観点	評価方法
前期	通年	体つくり運動 学校体操 ストレッチ 体力トレーニング	・年間を通し、その時間の導入（準備運動）として行う。 ・自他で課題を発見し、合理的な解決に向けて取り組み方を工夫する。 ・自主的に取り組み、互いに助け合い健康、安全を確保する		a b c	授業での観察 行動の確認

	4・5・6	体つくり運動 学校体操 ストレッチ 体力トレーニング 体力テスト	・学校体操を班別で練習を行う。 ・実技テスト実施 ※通年に記載 ※　　〃	17	ｂｃ ａｂ	授業での観察 行動の確認 提出物
		陸上競技 男女：50ｍH	・ハードルを低く素早く越えながらインターバルをリズミカルにスピードを維持して走る。 ・50ｍのタイムと比較しながらハードリングの技能を向上させる。(計測しながら) ・引っかける、転ぶ恐怖心から克服するために、インターバルのリズムとハードリングの創意工夫。 ルールやマナーの確認（安全面への配慮）	7	ａｂ ａｂ ｂｃ	
		投てき・跳躍 男:円盤投	・円盤の特徴を理解し、持ち方を確認し体のひねりを生かしより遠くへ投げる。回転を上手くかける。(計測しながら確認する) ・練習、計測において、周りへの安全確認を怠らない。投擲者に背中を向けない。協力して計測する。	7	ａｂ ｂｃ	
		女:走幅跳	・助走のスピードとリズミカルな動きを生かし力強く踏み切り、より遠くへ跳んだり競争できるようにする。(計測しながら確認する) ・計測では、ルールを理解しながら協力して安全面に留意してスムーズに行う。		ａｂ ａ　ｂ ｃ	
	7	体育理論 １単元　スポーツの発祥と発展	01 スポーツの始まりと変遷～06 スポーツと環境 ・ＤＶＤ鑑賞やプリントを活用しながら学習する。 ・レポート、プリント記入し提出。 ・筆記テストの実施。	6	ａ　ｂ ｃ	
		領域選択Ⅰ　球技(ｻｯｶｰ,ﾃﾆｽ,ｿﾌﾄﾎﾞｰﾙ)/武道(柔道)から選択 サッカー	・ドリブル、パス、シュートの基礎的なボールコントロールを習得する。 ・技能の名称やルールを覚える。	3	ａｂ ａｃ	
		テニス	・ラケット、ボールの特性を理解し基礎的なボールコントロールを習得する。 ・技能の名称やルールを覚える。		ａｂ ａｃ	
		ソフトボール	・バット、グラブ、ボールの特性を理解し基礎的なボールコントロールを習得する。 ・技能の名称やルールを覚える。		ａｂ ａｃ	
		柔道	・伝統的な考え方、相手を尊重することを理解し、技の名称や基本動作を習得する。(受け身、足さばき) ・安全に配慮し、身だしなみを整え、ケガをしないさせない環境を作る。		ａｂ ｂｃ	
	8・9	陸上競技 中･長距離走	・自己に適したペースを維持し、一定の距離を通し、タイムを短縮したり競走したりできるようにする。(記録をとりながら) ・自己記録カードに目標、記録、その日の感想、反省を記録する。 ・その日の体調や気候、気温、時間帯に応じ、自分で考えながら自己管理し取り組む。	6	ａｂ ｂｃ ｂｃ	

後期	10・11・12	陸上競技 中・長距離走	・中･長距離走,校内ﾏﾗｿﾝ大会 ８・９月に記載	14		授業での観察行動の確認 提出物
		領域選択Ⅰ　球技(ｻｯｶｰ,ﾃﾆｽ,ｿﾌﾄﾎﾞｰﾙ)/武道(柔道)から選択 サッカー	・集団的技能の習得やゲームを行うことで、仲間と連携して、攻防する。ボールを持たないときの動きを習得する ・集団的技能の習得やゲームでの反省点をあげ、チームの課題を発見し解決できるように取り組む。 ・安全に配慮しながらルールを理解し、フェアプレーを尊重し練習、ゲームに取り組む。	9	a b b c a b c	
		テニス	・サービスやストロークでラケット・ボールコントロールしゲームができる。 ・技術習得や作戦・戦術をペアと話し合い仲間と課題を発見し解決できるように取り組む。 ・安全に配慮しながらルールを理解し、フェアプレーを尊重し練習、ゲームに取り組む。		a b b c a b c	
		ソフトボール	・攻撃、守備において道具を操作してボールコントロールしゲームができる。 ・技術習得や作戦・戦術をチームで話し合い仲間と課題を発見し解決できるように取り組む。 ・安全に配慮しながらルールを理解し、フェアプレーを尊重し練習、ゲームに取り組む。		a b b c a b c	
		柔道	・基本動作から連絡技、変化技を用いて、相手を投げたり抑えたりする攻防を身につける ・技術習得や攻防など仲間と話し合い自他の課題を発見し解決できるように取り組む。 ・安全に配慮、確保しながら相手を尊重しルールを理解しながらそれぞれの課題に取り組む。		a b a b c b c	
		領域選択Ⅱ 球技(ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ,ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ,卓球)/器械運動から選択 バレーボール	・パス、サーブ、スパイクの基礎的なボールコントロールを習得する。 ・技能の名称やルールを覚える。 ・役割や状況に応じたボール操作をゲームで行うことができ、仲間と連携して、攻防する。 ・技術習得や作戦・戦術をチームで話し合い、チームの課題を発見し解決できるように取り組む。 ・安全に配慮しながらルールを理解し、フェアプレーを尊重し練習、ゲームに取り組む。また、試合方法や審判、運営の仕方など理解する	12	a b a c a b b c a b c	
		バドミントン	・ラケット、シャトルの特性を理解し基礎的なシャルコントロールを習得する。 ・技能の名称やルールを覚える。 ・サービスやラリーでラケット・シャトルをコントロールしゲームができる。 ・技術習得や作戦・戦術をペア等と話し合い仲間と課題を発見し解決できるように取り組む。 ・安全に配慮しながらルールを理解し、フェアプレーを尊重し練習、ゲームに取り組む。また、試合方法や審判、運営の仕方など理解する		a b a c a b b c a b c	

		卓球	・ラケット、ボールの特性を理解し基礎的なボールコントロールを習得する。 ・技能の名称やルールを覚える。 ・サービスやラリーでラケット・ボールをコントロールしゲームができる。 ・技術習得や作戦・戦術をペア等と話し合い仲間と課題を発見し解決できるように取り組む。 ・安全に配慮しながらルールを理解し、フェアプレーを尊重し練習、ゲームに取り組む。また、試合方法や審判、運営の仕方など理解する		ａｂ ａｃ ａｂ ｂｃ ａ　ｂ ｃ	
		器械体操（マット運動）	・マット運動の回転系や技巧系の技を習得し、技能の名称や体の使い方、機能を覚える。 ・条件を変えた技や発展技を行うなどそれらを構成して演技発表する。 ・技術習得や安全面での配慮など仲間と話し合い自他の課題を発見し解決できるように取り組む。 ・発表会などの評価方法、競技会での競技方法、採点方法、運営の仕方など理解する。		ａ　ｂ ｃ ａｂ ａ　ｂ ｃ ａｃ	授業での観察行動の確認 提出物
	１・２・３	領域選択Ⅲ 球技(ﾊﾞｽｹｯﾄﾎﾞｰﾙ,ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ,卓球,)/ﾀﾞﾝｽから選択 バドミントン・卓球 バスケットボール	※上記に記載 ・ドリブル、パス、シュートの基礎的なボールコント―ロールを習得する。 ・技能の名称やルールを覚える。 ・集団的技能の習得やゲームを行うことで、仲間と連携して、攻防する。ボールを持たないときの動きを習得する ・集団的技能の習得やゲームでの反省点をあげ、チームの課題を発見し解決できるように取り組む。 ・安全に配慮しながらルールを理解し、フェアプレーを尊重し練習、ゲームに取り組む。また、試合方法や審判、運営の仕方など理解する	１２	ａｂ ａｃ ａｂ ｂｃ ａ　ｂ ｃ	
		ダンス（現代的なリズムのダンス）	・リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けてリズムに乗って全身で踊ることを習得する。 ・技能の名称や用語、基本的な体の使い方を習得する ・表現など自己と仲間の課題を発見しまた、話し合いその解決に向けて取り組む。 ・作品や発表について、計画性を持ち仲間と話し合い一人ひとりの違いに応じた表現や役割を大切にし取り組む。		ａｂ ｃ ａｂ ｂｃ ａ　ｂ ｃ	
		領域選択Ⅳ 領域Ⅰ～Ⅲから選択	※上記に記載したものを復習	１２	ａｂ ｃ	授業での観察行動の確認

計１０５時間（５０分授業）

６　課題・提出物等

(1)種目によって課題が出され、実技テストを実施する。
(2)授業を見学する際は、見学用紙に必要事項を記入し、提出です。見学者の授業評価となる。
(3)特別な事情により長期間授業を行うことができない場合は、診断書を提出してもらうことがある。なお、その間の授業は見学者と同じです。また、別途に課題等を与える場合もある。課題やレポート等を作成し提出してもらう。

７　担当者からの一言

生涯に渡りスポーツに慣れ親しむために、主体的に楽しく行おう。体調管理に努め、今できること、行えることから始め、積極的に参加、挑戦しよう

実授業時数の３０％以上の欠席は、欠点の対象となる。（特別な事情の場合は別途審議する。）

各領域において欠席時数･見学等の多い生徒は、欠点、補習授業・課題等の対象となる。

令和５年度シラバス（保健体育）

教科（科目）	体育	単位数	２単位	学年（コース）	２年次
使用教科書	現代高等保健体育（大修館書店）				
副教材等	アクティブスポーツ２０２２（大修館書店）				

１　学習目標

(1)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。

(2)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者に伝える力を養う。

(3)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。

２　指導の重点

(1)各種の運動を自主・積極的に行い、運動の楽しさや喜びを味わい体力の向上と運動技能の習得を目指す。

(2)集団活動において、協調性を学び周りへの気づき他者への思いやりを学び、また、体育・スポーツの歴史やルール・審判法等、正しいスポーツ文化の習得を目指す。

(3)気候、活動内容、活動場所を考えて、体育活動に適した服装を整え、健康・安全・衛生等の自己管理をする能力を育てる。

３　評価の観点の趣旨

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
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。	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者に伝える力を養う。	運動にわたって継続して運動を親しむために，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とともに，健康・安全を確保する態度を養う

４　評価の基準と評価方法

	知識・技能　a	思考・判断・表現　b	主体的に学習に取り組む態度　c
評価の観点	運動の合理的，計画的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解しているとともに，目的に応じた技能を身に付けている。また，個人及び社会生活における健康・安全について総合的に理解ししているとともに技能を身につけている。	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,課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに，それらを他者に伝えている。また，個人及び社会生活における健康に関する課題を発見し，その解決を目指して総合的に思考し判断しているとともに，それらを他者に伝えている。	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう，運動の合理的,計画的な実践に自主的に取り組もうとしている。また，健康を大切にし，自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについて学習に主体的に取り組もうとしている。
評価方法	・実技テストの分析 ・授業中の技能評価、技術の名称や行い方、ルールの理解の観察 ・体育理論のレポート等の内容確認 などから評価する。	・記録や学習カード(振り返りシート)等の記入状況の確認 ・チームや自己の動きの分析や、良い点や修正点への指摘の観察 ・練習やゲーム場面での個人、チームの課題解決、危険を回避するための活動計画実施の観察などから評価する。	・授業への参加、取組みの観察 ・服装や用具の準備状況の観察 ・練習やゲーム場面での個人、チームの課題解決、危険を回避するための活動計画実施の観察 ・課題・レポートへの取り組みの確認 などから評価する。

５　学習計画

学期	月	単元名	学習活動（指導内容）	時間	評価の観点	評価方法
前期	通年	体つくり運動 学校体操 ストレッチ 体力トレーニング	・年間を通し、その時間の導入（準備運動）として行う。 ・自他で課題を発見し、合理的な解決に向けて取り組み方を工夫する。 ・自主的に取り組み、互いに助け合い健康、安全を確保する		a b c	授業での観察 行動の確認 提出物
	4・5・6	体つくり運動 学校体操 ストレッチ 体力トレーニング 体力テスト	・学校体操を班別で練習を行う。 ・実技テスト実施 ※通年に記載 ※　〃	12	bc ab	
		陸上競技 投てき・跳躍 男:走り幅跳び	・スピードに乗った助走と力強い踏み切りから着地までの動きを滑らかにして跳べるようにする。(計測しながら確認する) ・計測では、ルールを理解しながら協力して安全面に留意してスムーズに行う。	7	ab bc	
		女:やり投げ	・短い助走からやりを前方にまっすぐ投げられるようにする。 ・計測では、ルールを理解しながら協力して安全面に留意してスムーズに行う。		ab a　b c	
	7	体育理論 ２単元　運動・スポーツの学び方	01 スポーツにおける技能と体力～06 運動やスポーツでの安全の確保と環境 ・ＤＶＤ鑑賞やプリントを活用しながら学習する。 ・レポート、プリント記入し提出。 ・筆記テストの実施	6	a　b c	
		領域選択Ⅰ　球技(ｻｯｶｰ,ﾃﾆｽ,ｿﾌﾄﾎﾞｰﾙ)/武道(柔道)から選択 サッカー	・ドリブル、パス、シュートの基礎的なボールコントーロールを習得する。 ・技能の名称やルールを覚える。	6	ab ac	授業での観察 行動の確認 提出物
		テニス	・ラケット、ボールの特性を理解し基礎的なボールコントロールを習得する。 ・技能の名称やルールを覚える。		ab ac	
		ソフトボール	・バット、グラブ、ボールの特性を理解し基礎的なボールコントロールを習得する。 ・技能の名称やルールを覚える。		ab ac	
		柔道	・伝統的な考え方、相手を尊重することを理解し、技の名称や基本動作を習得する。(受け身、足さばき) ・安全に配慮し、身だしなみを整え、ケガをしないさせない環境を作る。		ab bc	

	８ ・ ９	陸上競技 中･長距離走	・自らペース変化のあるペースを設定して走ったり、仲間と競争したりできるようにする。 ・自己記録カードに目標、記録、その日の感想、反省を記録する。 ・その日の体調や気候、気温、時間帯に応じ、自分で考えながら自己管理し取り組む。	８	ａｂ ｂｃ ｂｃ	
後期	１０ ・ １１ ・ １２	陸上競技 中・長距離走	・中･長距離走,校内ﾏﾗｿﾝ大会 ８・９月に記載	２		授業での観察行動の確認 提出物
		領域選択Ⅰ　球技(ｻｯｶｰ,ﾃﾆｽ,ｿﾌﾄﾎﾞｰﾙ)/武道(柔道)から選択 サッカー	・集団的技能の習得やゲームを行うことで、仲間と連携して、攻防する。ボールを持たないときの動きを習得する ・集団的技能の習得やゲームでの反省点をあげ、チームの課題を発見し解決できるように取り組む。 ・安全に配慮しながらルールを理解し、フェアプレーを尊重し練習、ゲームに取り組む。	６	ａｂ ｂｃ ａ　ｂ ｃ	
		テニス	・サービスやストロークでラケット・ボールコントロールしゲームができる。 ・技術習得や作戦・戦術をペアと話し合い仲間と課題を発見し解決できるように取り組む。 ・安全に配慮しながらルールを理解し、フェアプレーを尊重し練習、ゲームに取り組む。		ａｂ ｂｃ ａ　ｂ ｃ	
		ソフトボール	・役割や状況に応じたボール操作をゲームで行うことができ、仲間と連携して、攻防する。 ・技術習得や作戦・戦術をチームで話し合い、課題解決に有効な練習方法を選択し、練習計画を立てる。 ・安全に配慮しながらルールを理解し、フェアプレーを尊重し練習、ゲームに取り組む。また、試合方法や審判、運営の仕方など理解する。		ａｂ ｂｃ ａ　ｂ ｃ	
		柔道	・基本動作から連絡技、変化技を用いて、相手を投げたり抑えたりする攻防を身につける ・技術習得や攻防など仲間と話し合い自他の課題を発見し解決できるように取り組む。 ・安全に配慮、確保しながら相手を尊重しルールを理解しながらそれぞれの課題に取り組む。		ａｂ ａ　ｂ ｃ ｂｃ	
		領域選択Ⅱ 球技(ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ,ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ,卓球)/器械運動から選択 バレーボール	・パス、サーブ、スパイクの基礎的なボールコントロールを習得する。 ・技能の名称やルールを覚える。 ・役割や状況に応じたボール操作をゲームで行うことができ、仲間と連携して、攻防する。 ・技術習得や作戦・戦術をチームで話し合い、チームの課題を発見し解決できるように取り組む。 ・安全に配慮しながらルールを理解し、フェアプレーを尊重し練習、ゲームに取り組む。また、試合方法や審判、運営の仕方など理解する	１２	ａｂ ａｃ ａｂ ｂｃ ａ　ｂ ｃ	

		バドミントン	・ラケット、シャトルの特性を理解し基礎的なシャルコントロールを習得する。 ・技能の名称やルールを覚える。 ・サービスやラリーでラケット・シャトルをコントロールしゲームができる。 ・技術習得や作戦・戦術をペア等と話し合い仲間と課題を発見し解決できるように取り組む。 ・安全に配慮しながらルールを理解し、フェアプレーを尊重し練習、ゲームに取り組む。また、試合方法や審判、運営の仕方など理解する		ａｂ ａｃ ａｂ ｂｃ ａ　ｂ ｃ	授業での観察 行動の確認 提出物
		卓球	・ラケット、ボールの特性を理解し基礎的なボールコントロールを習得する。 ・技能の名称やルールを覚える。 ・サービスやラリーでラケット・ボールをコントロールしゲームができる。 ・技術習得や作戦・戦術をペア等と話し合い仲間と課題を発見し解決できるように取り組む。 ・安全に配慮しながらルールを理解し、フェアプレーを尊重し練習、ゲームに取り組む。また、試合方法や審判、運営の仕方など理解する		ａｂ ａｃ ａｂ ｂｃ ａ　ｂ ｃ	
		器械体操（マット運動）	・マット運動の回転系や技巧系の技を習得し、技能の名称や体の使い方、機能を覚える。 ・条件を変えた技や発展技を行うなどそれらを構成して演技発表する。 ・技術習得や安全面での配慮など仲間と話し合い自他の課題を発見し解決できるように取り組む。 ・発表会などの評価方法、競技会での競技方法、採点方法、運営の仕方など理解する。		ａ　ｂ ｃ ａｂ ａ　ｂ ｃ ａｃ	
	１・２・３	領域選択Ⅲ 球技(ﾊﾞｽｹｯﾄﾎﾞｰﾙ,ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ,卓球,)/ﾀﾞﾝｽから選択 バドミントン・卓球	※上記に記載	１１		
		バスケットボール	・ドリブル、パス、シュートの基礎的なボールコント―ロールを習得する。 ・技能の名称やルールを覚える。 ・集団的技能の習得やゲームを行うことで、仲間と連携して、攻防する。ボールを持たないときの動きを習得する ・集団的技能の習得やゲームでの反省点をあげ、チームの課題を発見し解決できるように取り組む。 ・安全に配慮しながらルールを理解し、フェアプレーを尊重し練習、ゲームに取り組む。また、試合方法や審判、運営の仕方など理解する		ａｂ ａｃ ａｂ ｂｃ ａ　ｂ ｃ	
		ダンス（現代的なリズムのダンス）	・リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けてリズムに乗って全身で踊ることを習得する。 ・技能の名称や用語、基本的な体の使い方を習得する ・表現など自己と仲間の課題を発見しまた、話し合いその解決に向けて取り組む。 ・作品や発表について、計画性を持ち仲間と話し合い一人ひとりの違いに応じた表現や役割を大切にし取り組む。		ａｂ ｃ ａｂ ｂｃ ａ　ｂ ｃ	

計７０時間（５０分授業）

６　課題・提出物等

(1)種目によって課題が出され、実技テストを実施する。
(2)授業を見学する際は、見学用紙に必要事項を記入し、提出。見学者の授業評価となる。
(3)特別な事情により長期間授業を行うことができない場合は、診断書を提出してもらうことがある。なお、その間の授業は見学者と同じ。また、別途に課題等を与える場合もある。課題やレポート等を作成し提出してもらう。

７　担当者からの一言

生涯に渡りスポーツに慣れ親しむために、主体的に楽しく行おう。体調管理に努め、今できること、行えることから始め、積極的に参加、挑戦しよう。

実授業時数の３０％以上の欠席は、欠点の対象となる。（特別な事情の場合は別途審議する。）

各領域において欠席時数･見学等の多い生徒は、欠点、補習授業・課題等の対象となる。

学番６３　新潟県立柏崎総合高等学校

令和５年度シラバス（保健体育）

教科(科目)	保健体育（体育）	単位数	２単位	学年(コース)	３年次
使用教科書	現代高等保健体育　改訂版　（大修館書店）				
副教材等	アクティブスポーツ２０２１（大修館書店）				

１　学習目標

運動の合理的，計画的な実践を通して，知識を深めるとともに技能を高め，運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにし，自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て，公正，協力，責任，参画などに対する意欲を高め，健康・安全を確保して，生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる。

２　指導の重点

① 各種の運動を自主・積極的に行い、体力の向上と運動技能の獲得を目指す。
② 体育・スポーツの歴史やルール・審判法等、正しいスポーツ文化を習得する。
③ 集団活動や気候、活動内容、活動場所を考えて、体育活動に適した服装を整え、健康・安全・衛生等の自己管理をする。

３　学習計画

学期	月	単元名	学習活動	時間	評価方法
前期	通年	体つくり運動 学校体操 体力トレーニング ストレッチ 体力テスト	・年間を通し、その時間の導入（準備運動）として行う。 ・自他で課題を発見し、合理的な解決に向けて取り組み方を工夫する。 ・自主的に取り組み、互いに助け合い健康、安全を確保する		関心・意欲・態度 思考・判断 運動の技能 知識・理解 提出物
	４・５・６・７	体つくり運動 学校体操 ストレッチ 体力トレーニング 体力テスト	・学校体操を班別で練習を行う。 ・実技テスト実施 ※通年に記載 ※　　〃	14	
		陸上競技 男：やり投げ	・ジャベリックスローの特徴を理解し、持ち方を確認し体のひねりを生かしより遠くへ投げる。(計測しながら確認する) ・練習、計測において、周りへの安全確認を怠らない。投擲者に背中を向けない。協力して計測する。	10	
		女：円盤投げ	・円盤の特徴を理解し、持ち方を確認し体のひねりを生かしより遠くへ投げる。回転を上手くかける。(計測しながら確認する) ・練習、計測において、周りへの安全確認を怠らない。投擲者に背中を向けない。協力して計測する。		

	7	体育理論 ３単元　豊かなスポーツライフの設計	1 生涯スポーツの見方･考え方～ 4 スポーツと環境 ・ＤＶＤ鑑賞やプリントを活用しながら学習する。 ・レポート、プリント記入し提出。 ・筆記テストの実施	6	関心・意欲・態度 思考・判断 運動の技能 知識・理解 提出物
		領域選択Ⅰ 球技（ｻｯｶｰ、ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ、卓球）から選択 サッカー	・集団的技能の習得やゲームを行うことで、仲間と連携して、攻防する。ボールを持たないときの動きを習得する ・集団的技能の習得やゲームでの反省点をあげ、チームの課題解決に有効な練習計画を立て、実践する。 ・安全に配慮しながらルールを理解し、フェアプレーを尊重し練習、ゲームに取り組む。	8	
		バドミントン	・サービスやラリーでラケット・シャトルをコントロールしゲームができる。 ・技術習得や作戦・戦術をペア等と話し合い仲間と課題解決に有効な練習方法を選択し、練習計画を立てる。 ・安全に配慮しながらルールを理解し、フェアプレーを尊重し練習、ゲームに取り組む。また、試合方法や審判、運営の仕方など理解する。		
		卓球	・サービスやラリーでラケット・ボールをコントロールしゲームができる。 ・技術習得や作戦・戦術をペア等と話し合い仲間と課題解決に有効な練習方法を選択し、練習計画を立てる。 ・安全に配慮しながらルールを理解し、フェアプレーを尊重し練習、ゲームに取り組む。また、試合方法や審判、運営の仕方など理解する		
	8 ・ 9	陸上競技 中・長距離走 校内マラソン大会	・自らペース変化のあるペースを設定して走ったり、仲間と競争したりできるようにする。 ・自己記録カードに目標、記録、その日の感想、反省を記録する。 ・その日の体調や気候、気温、時間帯に応じ、自分で考えながら自己管理し取り組む。	8	関心・意欲・態度 思考・判断 運動の技能 知識・理解 提出物
後期	10 ・ 11	陸上競技 中・長距離走	・中･長距離走,校内ﾏﾗｿﾝ大会 ８・９月に記載	2	
		領域選択Ⅰ 球技（ｻｯｶｰ、ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ、卓球）から選択 サッカー バドミントン 卓球	※7 月に記載	8	

	11・12・1	領域選択Ⅱ 球技(バスケットボール、バレーボール、卓球)から選択 バスケットボール	・役割や状況に応じたボール操作をゲームで行うことができ、仲間と連携して、攻防する。 ・技術習得や作戦・戦術をチームで話し合い、課題解決に有効な練習方法を選択し、練習計画を立てる。 ・安全に配慮しながらルールを理解し、フェアプレーを尊重し練習、ゲームに取り組む。また、試合方法や審判、運営の仕方など理解する。	14	
		バレーボール	・役割や状況に応じたボール操作をゲームで行うことができ、仲間と連携して、攻防する。 ・技術習得や作戦・戦術をチームで話し合い、課題解決に有効な練習方法を選択し、練習計画を立てる。 ・安全に配慮しながらルールを理解し、フェアプレーを尊重し練習、ゲームに取り組む。また、試合方法や審判、運営の仕方など理解する。		
		卓球	※７月に記載		

計７０時間（５０分授業）

４　課題・提出物等

(1)種目によって課題が出され、実技テストを実施する。
(2)授業を見学する際は、見学用紙に必要事項を記入し、提出です。見学者の授業評価となる。
(3)特別な事情により長期間授業を行うことができない場合は、診断書を提出してもらうことがある。なお、その間の授業は見学者と同じ。また、別途に課題等を与える場合もある。課題やレポート等を作成し提出してもらう。

５　評価規準と評価方法（評価は次の観点から行います。）

①関心・意欲・態度	②思考・判断	③運動の技能	①　知識・理解
運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう公正・協力・責任・参画などに対する意欲を持ち、健康・安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫している。また自己や仲間の状況に応じて体力を高めるための運動を継続するための計画を工夫している。	運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したり、表現するための各領域の運動の特性に応じた段階的な技能を身に付けている。	選択した運動の技術（技）の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健康･安全の確保の仕方についての具体的な方法、スポーツの歴史、文化的特性や現代スポーツの特徴、運動やスポーツの効果的な学習の仕方及び豊かなスポーツライフの設計の仕方を理解している。
以上の観点を踏まえ、授業への取り組み（授業態度・出席状況・身だしなみ等）・技能テストなどから総合的に判断する。			

６　担当者からの一言

生涯に渡りスポーツに慣れ親しむために、主体的に楽しく行おう。体調管理に努め、今できること、行えることから始め、積極的に参加、挑戦しよう。
実授業時数の３０％以上の欠席は、欠点の対象となる。（特別な事情の場合は別途審議する。）
各領域において欠席時数･見学等の多い生徒は、欠点、補習授業・課題等の対象となる。