

令和5年度 シラバス

教科【 保健 】 科目【 保健 】

教科	科目	単位数	学年	学科	区分	使用教科書(出版社)
保健	保健	1	1	全学科	必履修	現代高等保健体育(大修館)

1 目標

保健の見方・考え方を働かせ、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯を通じて人々が自らの健康や環境を適切に管理し、改善していくための資質・能力を育成することを目指す。

2 評価の観点

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ているとともに、技能を身に付けている。
思考・判断・表現	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しているとともに、目的や状況に応じて他者に伝えている。
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生活を営むための学習に主体的に取り組もうとしている。

3 学習計画と学習内容

	学習項目	学習内容	備考
前期	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 04 がんの原因と予防 05 がんの治療と回復 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 12 精神疾の特徴 13 精神疾患の予防 14 精神疾患からの回復	
後期	1単元 現代社会と健康	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 健康に関する環境作り	
	2単元 安全な社会生活	01 事故の現状と発生要因 02 安全な社会の形成交通における安全 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	

4 学習の留意点

ノート、ワークシート、課題、レポートなど学習への取り組み、小テスト、単元テスト、前期期末考査、学年末考査を基に総合的に評価する。

令和5年度 シラバス

教科【 保健 】 科目【 保健 】

教科	科目	単位数	学年	学科	区分	使用教科書(出版社)
保健	保健	1	2	全学科	必履修	現代高等保健体育(大修館)

1 目標

保健の見方・考え方を働かせ、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯を通じて人々が自らの健康や環境を適切に管理し、改善していくための資質・能力を育成することを目指す。

2 評価の観点

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ているとともに、技能を身に付けている。
思考・判断・表現	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しているとともに、目的や状況に応じて他者に伝えている。
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生活を営むための学習に主体的に取り組もうとしている。

3 学習計画と学習内容

	学習項目	学習内容	備考
前期	3単元 生涯を通じる健康	1 ライフステージと健康 2 思春期と健康 3 性意識と性行動の選択 4 妊娠・出産と健康 5 避妊法と人工妊娠中絶 6 結婚生活と健康 7 中高年期と健康 8 働くことと健康 9 労働災害と健康 10 健康的な職業生活	
後期	4単元 健康を支える環境づくり	* 1 大気汚染と健康 * 2 水質汚濁, 土壌汚染と健康 * 3 環境と健康にかかわる対策 * 4 ごみの処理と上下水道の整備 * 5 食品の安全性 * 6 食品衛生にかかわる活動 * 7 保健サービスとその活用 * 8 医療サービスとその活用 * 9 医薬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	

4 学習の留意点

ノート、ワークシート、課題、レポートなど学習への取り組み、小テスト、単元テスト、前期期末考査、学年末考査を基に総合的に評価する。

令和5年度 シラバス

教科【 体育 】 科目【 体育 】

教科	科目	単位数	学年	学科	区分	使用教科書(出版社)
体育	体育	2	1	全学科	必修	現代高等保健体育(大修館)

1 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・能力を次のとおり育成することを目指す。

2 評価の観点

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しているとともに、それらの技能を身に付けている。
思考・判断・表現	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ている。
主体的に学習に取り組む態度	生涯にわたって継続して運動に親しむために、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・安全を確保している。

3 学習計画と学習内容

	学習項目	学習内容	備考
前期	体づくり運動	● 体づくり運動(体ほぐしの運動 / 実生活に生かす運動の計画) ※ 新体カテストを含む	
	選択Ⅰ	● 選択Ⅰ(球技 / 武道) ※ 球技(ゴール型・ネット型)	
	選択Ⅱ	● 選択Ⅱ(陸上 / ダンス) ※ 陸上(ハードル・走幅跳) ※ ダンス(創作・現代的リズム)	
	体育理論	● スポーツの発祥と発展	
後期	選択球技Ⅲ	● 選択Ⅲ(球技 / 武道) ※ 球技(ゴール型・ネット型)	
	選択球技Ⅳ	● 選択Ⅳ(球技 / ダンス) ※ 球技(ネット型・ゴール型)	
	体育理論	● スポーツの発祥と発展	

4 学習の留意点

授業観察、ノート・ワークシート、課題レポート、小テスト、単元テスト、考査等を基に総合的に評価する。

令和5年度 シラバス

教科【 体育 】 科目【 体育 】

教科	科目	単位数	学年	学科	区分	使用教科書(出版社)
体育	体育	3	2	普通	必履修	現代高等保健体育(大修館)

1 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・能力を次のとおり育成することを目指す。

2 評価の観点

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しているとともに、それらの技能を身に付けている。
思考・判断・表現	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ている。
主体的に学習に取り組む態度	生涯にわたって継続して運動に親しむために、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・安全を確保している。

3 学習計画と学習内容

	学習項目	学習内容	備考
前期	体づくり運動	● 体づくり運動(体ほぐしの運動 / 実生活に生かす運動の計画) ※ 新体力テストを含む	
	選択Ⅰ	● 選択Ⅰ(球技 / 武道) ※ 球技(ゴール型・ネット型)	
	選択Ⅱ	● 選択Ⅱ(陸上 / ダンス) ※ 陸上(ハードル・走幅跳) ※ ダンス(創作・現代的リズム)	
	体育理論	● スポーツの発祥と発展	
後期	選択球技Ⅲ	● 選択Ⅲ(球技 / 武道) ※ 球技(ゴール型・ネット型)	
	選択球技Ⅳ	● 選択Ⅳ(球技 / ダンス) ※ 球技(ネット型・ゴール型)	
	体育理論	● スポーツの発祥と発展	

4 学習の留意点

授業観察、ノート・ワークシート、課題レポート、小テスト、単元テスト、考査等を基に総合的に評価する。

令和5年度 シラバス

教科【 体育 】 科目【 体育 】

教科	科目	単位数	学年	学科	区分	使用教科書(出版社)
体育	体育	1	2	工業科	必履修	現代高等保健体育(大修館)

1 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・能力を次のとおり育成することを目指す。

2 評価の観点

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しているとともに、それらの技能を身に付けている。
思考・判断・表現	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ている。
主体的に学習に取り組む態度	生涯にわたって継続して運動に親しむために、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・安全を確保している。

3 学習計画と学習内容

	学習項目	学習内容	備考
前期	体づくり運動	● 体づくり運動(体ほぐしの運動 / 実生活に生かす運動の計画) ※ 新体力テストを含む	
	選択Ⅰ	● 選択Ⅰ(球技 / 武道) ※ 球技(ゴール型・ネット型)	
	選択Ⅱ	● 選択Ⅱ(陸上 / ダンス) ※ 陸上(ハードル・走幅跳) ※ ダンス(創作・現代的リズム)	
	体育理論	● 運動・スポーツの学び方	
後期	選択球技Ⅲ	● 選択Ⅲ(球技 / 武道) ※ 球技(ゴール型・ネット型)	
	選択球技Ⅳ	● 選択Ⅳ(球技 / ダンス) ※ 球技(ネット型・ゴール型)	
	体育理論	● 運動・スポーツの学び方	

4 学習の留意点

授業観察、ノート・ワークシート、課題レポート、小テスト、単元テスト、考査等を基に総合的に評価する。

シラバス 教科【 保健体育 】 科目【 体育 】

教 科	科 目	単 数	学 年	学 科	区 分	使用教科書 (出版社)
保健体育	体 育	2	3	普 通	必 履	現代保健体育 (大修館)

1 学習目標

心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、積極的に運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。

2 学習評価規準

関心・意欲・態度	自ら進んで運動を実施し、運動の楽しさや喜びを体得しようとする。また、個人生活における健康・安全に関心を持ち、意欲的に学習に取り組もうとする。	50
思考・判断	自己の能力に適した運動の課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫している。また、個人生活における健康・安全について、課題の解決を目指して考え、判断している。	10
運動の技能	運動の楽しさや喜びを味わうために必要な技能や体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付けている。	25
知識・理解	運動の特性と運動の合理的な実践に関する基礎的な事項や生活における運動の意義を理解し、知識を身に付けている。また、個人生活における健康・安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。	15

3 学習計画と学習内容

		学 習 項 目	学 習 内 容	備 考
前 期	10 分 間 走	○スポーツテスト	50m走、立幅跳、握力、上体起こし、 反復横跳、持久走、長座体前屈	
		○陸上競技 ○球技(選択) 「ネット型」 「ゴール型」 ○体育理論	陸上競技は年間を通して持久走(時間走)を行い 走った距離を記録していく。 「ネット型」:卓球、バドミントン 「ゴール型」:バスケットボール ※クラスマッチ前には種目練習を入れる。 <u>運動技能の構造と運動の学び方</u> ④運動の計画的な学び方 ⑤選択制授業の進め方	
後 期		○陸上競技 ○球技(選択) 「ゴール型」 「ベースボール型」 ○体育理論	陸上競技は年間を通して持久走(時間走)を行い 走った距離を記録していく。 「ゴール型」:バスケットボール・サッカー 「ベースボール型」:キックベース ※クラスマッチ等の前には種目練習を入れる。 <u>体ほぐしの意義と体力の高め方</u> ①体ほぐしの考え方 ②体ほぐしの運動のおこない方 ③運動と体力	

4 学習の留意点

- 実技の時は必ずアクセサリ類を外し、体操服・体育館シューズを着用する。
- 評価については、日常の学習活動の様子、課題の到達度を総合的に判断して行う。

シラバス 教科【 保健体育 】 科目【 体育 】

教 科	科 目	単 数	学 年	学 科	区 分	使用教科書 (出版社)
保健体育	体 育	2	3	機械・電気	必履	現代保健体育 (大修館)

1 学習目標

心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、積極的に運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。

2 学習評価規準

関心・意欲・態度	自ら進んで運動を実施し、運動の楽しさや喜びを体得しようとする。また、個人生活における健康・安全に関心を持ち、意欲的に学習に取り組もうとする。	50
思考・判断	自己の能力に適した運動の課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫している。また、個人生活における健康・安全について、課題の解決を目指して考え、判断している。	10
運動の技能	運動の楽しさや喜びを味わうために必要な技能や体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付けている。	25
知識・理解	運動の特性と運動の合理的な実践に関する基礎的な事項や生活における運動の意義を理解し、知識を身に付けている。また、個人生活における健康・安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。	15

3 学習計画と学習内容

		学 習 項 目	学 習 内 容	備 考
前 期	10 分 間 走	○スポーツテスト	50m走、立幅跳、握力、上体起こし、 反復横跳、持久走、長座体前屈	
		○陸上競技 ○球技(選択) 「ネット型」 「ゴール型」 ○体育理論	陸上競技は年間を通して持久走(時間走)を行い 走った距離を記録していく。 「ネット型」:卓球、バドミントン 「ゴール型」:バスケットボール ※クラスマッチ前には種目練習を入れる。 運動技能の構造と運動の学び方 ④運動の計画的な学び方 ⑤選択制授業の進め方	
後 期		○陸上競技 ○球技(選択) 「ゴール型」 「ベースボール型」 ○体育理論	陸上競技は年間を通して持久走(時間走)を行い 走った距離を記録していく。 「ゴール型」:バスケットボール・サッカー 「ベースボール型」:キックベース ※クラスマッチ等の前には種目練習を入れる。 体ほぐしの意義と体力の高め方 ①体ほぐしの考え方 ②体ほぐしの運動のおこない方 ③運動と体力	

4 学習の留意点

- 実技の時は必ずアクセサリ類を外し、体操服・体育館シューズを着用する。
- 評価については、日常の学習活動の様子、課題の到達度を総合的に判断して行う。

シラバス 教科【保健体育】 科目【体育】

教科	科目	単位数	学年	学科	区分	使用教科書(出版社)
保健体育	体育	2	4	普通	必履	現代保健体育(大修館)

1 学習目標

心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、積極的に運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。

2 学習評価規準

関心・意欲・態度	自ら進んで運動を実施し、運動の楽しさや喜びを体得しようとする。また、個人生活における健康・安全に関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとする。	50
思考・判断	自己の能力に適した運動の課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫している。また、個人生活における健康・安全について、課題の解決を目指して考え、判断している。	10
運動の技能	運動の楽しさや喜びを味わうために必要な技能や体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付けている。	25
知識・理解	運動の特性と運動の合理的な実践に関する基礎的な事項や生活における運動の意義を理解し、知識を身に付けている。また、個人生活における健康・安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。	15

3 学習計画と学習内容

	学習項目	学習内容	備考
前期	○スポーツテスト	50m走、立幅跳、握力、上体起こし、 反復横跳、持久走、長座体前屈	
	○陸上競技 ○球技(選択) 「ネット型」 「ゴール型」 ○体育理論	陸上競技は年間を通して持久走(時間走)を行い 走った距離を記録していく。 「ネット型」:卓球、バドミントン 「ゴール型」:バスケットボール ※クラスマッチ前には種目練習を入れる。 <u>体ほぐしの意義と体力の高め方</u> ④体カトレーニングの目的 ⑤トレーニングプログラムの作成	
後期	○陸上競技	陸上競技は年間を通して持久走(時間走)を行い 走った距離を記録していく。	
	○球技(選択) 「ゴール型」 「ベースボール型」 ○体育理論	「ゴール型」:バスケットボール・サッカー 「ベースボール型」:キックベース ※クラスマッチ等の前には種目練習を入れる。 <u>体ほぐしの意義と体力の高め方</u> ⑥目的別に見た体カトレーニングの方法① ⑦目的別に見た体カトレーニングの方法② ⑧運動によるけが・病気の予防	

4 学習の留意点

- 実技の時は必ずアクセサリ類を外し、体操服・体育館シューズを着用する。
- 評価については、日常の学習活動の様子、課題の到達度を総合的に判断して行う。

シラバス 教科【保健体育】 科目【体育】

教科	科目	単数	学年	学科	区分	使用教科書(出版社)
保健体育	体育	2	4	機械・電気	必履	現代保健体育(大修館)

1 学習目標

心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、積極的に運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。

2 学習評価規準

関心・意欲・態度	自ら進んで運動を実施し、運動の楽しさや喜びを体得しようとする。また、個人生活における健康・安全に関心を持ち、意欲的に学習に取り組もうとする。	50
思考・判断	自己の能力に適した運動の課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫している。また、個人生活における健康・安全について、課題の解決を目指して考え、判断している。	10
運動の技能	運動の楽しさや喜びを味わうために必要な技能や体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付けている。	25
知識・理解	運動の特性と運動の合理的な実践に関する基礎的な事項や生活における運動の意義を理解し、知識を身に付けている。また、個人生活における健康・安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。	15

3 学習計画と学習内容

		学習項目	学習内容	備考
前 期	10 分 間 走	○スポーツテスト	50m走、立幅跳、握力、上体起こし、 反復横跳、持久走、長座体前屈	
		○陸上競技 ○球技(選択) 「ネット型」 「ゴール型」 ○体育理論	陸上競技は年間を通して持久走(時間走)を行い 走った距離を記録していく。 「ネット型」:卓球、バドミントン 「ゴール型」:バスケットボール ※クラスマッチ前には種目練習を入れる。 <u>体ほぐしの意義と体力の高め方</u> ④体カトレーニングの目的 ⑤トレーニングプログラムの作成	
後 期	10 分 間 走	○陸上競技 ○球技(選択) 「ゴール型」 「ベースボール型」 ○体育理論	陸上競技は年間を通して持久走(時間走)を行い 走った距離を記録していく。 「ゴール型」:バスケットボール・サッカー 「ベースボール型」:キックベース ※クラスマッチ等の前には種目練習を入れる。 <u>体ほぐしの意義と体力の高め方</u> ⑥目的別に見た体カトレーニングの方法① ⑦目的別に見た体カトレーニングの方法② ⑧運動によるけが・病気の予防	

4 学習の留意点

- 実技の時は必ずアクセサリ類を外し、体操服・体育館シューズを着用する。
- 評価については、日常の学習活動の様子、課題の到達度を総合的に判断して行う。