

教科（科目）	体育	単位数	2	学年（系）	4 学年
使用教科書	現代高等学校保健体育（大修館書店）				
副教材等	なし				

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

進学希望の生徒がほとんどを占めることから、他の生徒と積極的にコミュニケーションを図り、自主自律的に安全に学習に取り組む態度を育てる。

3 指導計画

月	単元名	教材	学習活動（指導内容）	時間	備考
4	体づくり運動		・集団行動（整列、列の増減、方向転換等） ・サーキットトレーニング ・持久走（20分走）	7	
5	陸上競技		・短距離走（100m） ・中距離走（男子 1350m、女子 900m） ・スポーツテスト（握力、長座体前屈、反復横とび、立幅跳び、上体起こし、ハンドボール投げ、50m走、シャトルラン）	10	
6	球技選択 I ・ソフトボール ・サッカー ・バドミントン 体づくり運動		ソフトボール ・基本的技能（キャッチボール） ・打撃（トスバッティング、フリーバッティング） ・守備（ノック、シートノック） ・ゲーム（リーグ戦） ・審判法	18	
7			サッカー ・基本技能 ・キック（インサイドキック、インステップキック） ・パス（対面パス、三角パス） ・3対1 ・4対2等 ・ゲーム ・審判法		
9			バドミントン ・基本的技能（フットワーク、ハイクリアードロップ、ヘアピン、ドライブ、スマッシュ） ・シングルス ・ダブルス ・簡易ゲーム ・リーグ戦 ・審判法		
10	柔道		柔道 ・基本動作（姿勢、組み方、進退動作、崩し、体さばき、受け身） ・对人的技能 ・投げ技（支えつり込み足、体落とし、大外刈り、大内刈り、大腰） ・寝技（けさ固め、横四方固、上四方固）	8	
11	バスケットボール		バスケットボール ・基本的技能（レイアップシュート、ツーメン、スリーメン） ・マンツーマンディフェンス ・ゾーンディフェンス ・スクリーン	12	

			プレイ ・ 簡易ゲーム ・ 審判法		
12 1	バレーボール 体づくり運動		バレーボール ・ 基本的技能 ・ トス (対面パス、円陣パス) ・ アタック (オープン、Aクイック) ・ ブ ロック ・ サーブ ・ サーブレシーブ ・ ゲ ーム (リーグ戦) ・ 審判法	12	
2	球技選択Ⅱ バスケットボー ル・バレーボー ル・バドミント ン・卓球から1 種目選択		卓球 (卓球以外の種目内容は上記の通り) ・ 基本的技能 (フォアハンド、バックハンド、 ドライブ、カット) ・ シングルス ・ ダブ ルス ・ 簡易ゲーム ・ リーグ戦 ・ 審判法	7	
3	体育理論	現代高等学校保健 体育 (大修館書店)	運動、スポーツの文化的特徴 ・ 人間にとって「働く」とは何か ・ スポーツの始まりと変遷 ・ 文化としてスポーツ ・ オリンピックと国際理解 ・ スポーツと経済 ・ ドーピングとスポーツ倫理	6	

計 80 時間 (48分授業)

4 課題・提出物等

レポート提出

5 評価規準と評価方法

関心・意欲・態度	思考・表現・判断	資料技能の活用	知識・理解	評価規準
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もち、健康・安全を確保して学習に主体的に取り組もうとする。	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の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、表現したり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。体育理論では、人間にとって「働く」とは何か。スポーツの始まりと変遷。文化としてスポーツ。オリンピックと国際理解。スポーツと経済。ドーピングとスポーツ倫理の分野を学習する。	<評定> 各観点の合計点達成率 5…80%以上 4…70%以上 3…50%以上 2…40%以上 1…40%未満
以上の観点を踏まえ、授業への取り組み (授業態度、学習活動への参加状況)、実技テスト、レポート提出、計測値、出席状況などから総合的に評価します。				

6 担当者からの一言

様々な運動の経験を通して、運動に親しむ習慣を身に付け、心身の健康の保持増進を目指しましょう。

教科（科目）	体育	単位数	3	学年（系）	5 学年
使用教科書	現代高等学校保健体育（大修館書店）				
副教材等	なし				

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

進学希望の生徒がほとんどを占めることから、他の生徒と積極的にコミュニケーションを図り、自主自律的に安全に学習に取り組む態度を育てる。

3 指導計画

月	単元名	教材	学習活動（指導内容）	時間	備考
4	体づくり運動		・集団行動（整列、列の増減、方向転換等） ・サーキットトレーニング ・持久走（20分走）	11	
5	陸上競技		・短距離走（100m） ・中距離走（男子1350m、女子900m） ・スポーツテスト（握力、長座体前屈、反復横とび、立幅跳び、上体起こし、ハンドボール投げ、50m走、シャトルラン）	12	
6	球技選択Ⅰ ・ソフトボール ・サッカー ・バドミントン 体づくり運動		ソフトボール ・基本的技能（キャッチボール） ・打撃（トスバッティング、フリーバッティング） ・守備（ノック、シートノック） ・ゲーム（リーグ戦） ・審判法	45	
7			サッカー ・基本技能 ・キック（インサイドキック、インステップキック） ・パス（対面パス、三角パス） ・3対1 ・4対2等 ・ゲーム ・審判法		
9			バドミントン ・基本的技能（フットワーク、ハイクリアー、ドロップ、ヘアピン、ドライブ、スマッシュ） ・シングルス ・ダブルス ・簡易ゲーム ・リーグ戦 ・審判法		
10			バドミントン ・基本的技能（フットワーク、ハイクリアー、ドロップ、ヘアピン、ドライブ、スマッシュ） ・シングルス ・ダブルス ・簡易ゲーム ・リーグ戦 ・審判法		
11	バスケットボール		バスケットボール ・基本的技能（レイアップシュート、ツーメン、スリーメン） ・マンツーマンディフェンス ・ゾーンディフェンス ・スクリーンプレイ ・簡易ゲーム ・審判法	15	
12	バレーボール 体づくり運動		・基本的技能 ・トス（対面パス、円陣パス） ・アタック（オープン、Aクイック） ・ブロック ・サーブ ・レセプション ・ディグ ・ゲーム（リーグ戦） ・審判法	14	
1					
2	球技選択Ⅱ バスケットボール・バレーボール		卓球（卓球以外の種目内容は上記の通り） ・基本的技能（フォアハンド、バックハンド、ドライブ、カット） ・シングルス ・ダブル	12	

	ル・バドミントン・卓球から1種目選択		ス ・簡易ゲーム ・リーグ戦 ・審判法		
3	体育理論	現代高等学校保健体育 (大修館書店)	運動、スポーツの文化的特徴 ・人間にとって「働く」とは何か ・スポーツの始まりと変遷 ・文化としてスポーツ ・オリンピックと国際理解 ・スポーツと経済 ・ドーピングとスポーツ倫理	6	

計 115 時間 (48分授業)

4 課題・提出物等

レポート提出

5 評価規準と評価方法

関心・意欲・態度	思考・表現・判断	資料技能の活用	知識・理解	評価規準
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もち、健康・安全を確保して学習に主体的に取り組もうとする。	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の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、表現したり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。体育理論では、スポーツの技術と戦術。技能の上達過程と練習。効果的な動きのメカニズム。技能と体力。体力トレーニング。運動やスポーツでの安全の確保の分野を学習する。	<評定> 各観点の合計点達成率 5…80%以上 4…70%以上 3…50%以上 2…40%以上 1…40%未満
以上の観点を踏まえ、授業への取り組み(授業態度、学習活動への参加状況)、実技テスト、レポート提出、計測値、出席状況などから総合的に評価します。				

6 担当者からの一言

様々な運動の経験を通して、運動に親しむ習慣を身に付け、心身の健康の保持増進を目指しましょう。

教科（科目）	体育	単位数	2	学年（系）	6学年
使用教科書	現代高等学校保健体育（大修館書店）				
副教材等	なし				

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

進学希望の生徒がほとんどを占めることから、他の生徒と積極的にコミュニケーションを図り、自主自律的に安全に学習に取り組む態度を育てる。

3 指導計画

月	単元名	教材	学習活動（指導内容）	時間	備考
4	体づくり運動		・集団行動（整列、列の増減、方向転換等） ・サーキットトレーニング ・持久走（20分走）	6	
5	陸上競技		・短距離走（100m） ・中距離走（男子1350m、女子900m） ・スポーツテスト（握力、長座体前屈、反復横とび、立幅跳び、上体起こし、ハンドボール投げ、50m走、シャトルラン）	8	
6	球技選択Ⅰ・Ⅱ ・ソフトボール ・サッカー ・バドミントン から2種目選択		ソフトボール ・基本的技能（キャッチボール） ・打撃（トスバッティング、フリーバッティング） ・守備（ノック、シートノック） ・ゲーム（リーグ戦） ・審判法	20	
7			サッカー ・基本技能 ・審判法 ・育成した能力をゲーム内で発揮する		
9			バドミントン ・基本的技能 ・審判法 ・獲得した能力をゲーム内で発揮する		
10					
11	球技選択Ⅲ・Ⅳ ・バスケットボール ・バレーボール ・バドミントン ・卓球 から2種目選択		バスケットボール ・基本的技能 ・審判法 ・獲得した能力をゲーム内で発揮する	40	
12			卓球 ・基本的技能 ・トス（対面パス、三角パス） ・アタック（ABCオープン、ABCクイック） ・ブロック ・サーブ ・レセプション ・デイク ・ゲーム（リーグ戦） ・審判法		
1					
2					
3	体育理論	現代高等学校保健体育（大修館書店）	豊かなスポーツライフの設計 ・生涯スポーツの見方、考え方 ・ライフスタイルに応じたスポーツ ・日本のスポーツ振興 ・スポーツと環境	6	

4 課題・提出物等

レポート提出

5 評価規準と評価方法

関心・意欲・態度	思考・表現・判断	資料技能の活用	知識・理解	評価規準
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もち、健康・安全を確保して学習に主体的に取り組もうとする。	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の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、表現したり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。体育理論では、生涯スポーツの見方・考え方。ライフスタイルに応じたスポーツ。日本のスポーツ振興。スポーツと環境の分野を学習する。	<評定> 各観点の合計点達成率 5…80%以上 4…70%以上 3…50%以上 2…40%以上 1…40%未満
以上の観点を踏まえ、授業への取り組み（授業態度、学習活動への参加状況）、実技テスト、レポート提出、計測値、出席状況などから総合的に評価します。				

6 担当者からの一言

様々な運動の経験を通して、運動に親しむ習慣を身に付け、心身の健康の保持増進を目指しましょう。

平成31年度シラバス（保健体育）

学番 中等1 新潟県立村上中等教育学校

教科（科目）	保健	単位数	1	学年（系）	4年
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

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ようにし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。

2 指導の重点

進学希望の生徒がほとんどを占めることから、自主自律的に健康を管理し、改善していく態度を育てる。

3 指導計画

月	単元名	教材	学習活動（指導内容）	時間	備考		
4	1 私たちの健康のすがた	<ul style="list-style-type: none"> 現代高等学校保健体育（大修館書店） 現代高等学校保健ノート（大修館書店） 	<ul style="list-style-type: none"> わが国における健康水準の向上 わが国における健康問題の変化 健康についての多様な考え方 健康の成り立ちとその要因 意志決定・行動選択とそれに影響を与える要因 健康的な意志決定・行動選択を実現する工夫 健康づくりを支える環境 ヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境づくり 	5			
5	2 健康のとらえ方						
	3 健康と意志決定・行動選択						
	4 健康に関する環境づくり						
6	5 生活習慣病とその予防	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病とは 生活習慣病の予防 健康的な食生活の重要性と意義 健康的な食生活習慣の形成 健康からみた運動の意義 健康づくりのための運動習慣の形成 健康からみた休養・睡眠の意義 健康からみたよりよい休養・睡眠のとり方 喫煙の健康影響 喫煙開始の要因と依存性 喫煙への対策 飲酒の健康影響 飲酒開始の要因と社会問題 飲酒への対策 薬物乱用の健康影響 薬物乱用開始の要因と社会問題 薬物乱用の防止と対策 	13				
7	6 食事と健康						
9	7 運動と健康						
	8 休養・睡眠と健康						
	9 喫煙と健康						
	10 飲酒と健康						
	11 薬物乱用と健康						
10	12 現代の感染症				<ul style="list-style-type: none"> 感染症とは 新たに注目される感染症 再び問題となっている感染症 感染症予防の原則 現代の感染症対策 性感染症・エイズ 性感染症・エイズの予防 	10	
11	13 感染症の予防						
12	14 性感染症・エイズとその予防						

	15 欲求と適応機制 16 心身の相関とストレス 17 ストレスへの対処 18 心の健康と自己実現		<ul style="list-style-type: none"> ・欲求と脳の働き ・さまざまな欲求 ・欲求不満と適応機制 ・心身相関のしくみとストレス ・ストレスの影響と心の健康 ・原因への対処 ・とらえ方を変えることによる対処 ・気分転換やリラクゼーションなどによる対処 ・信頼できる人や専門家への相談 ・自己実現と心の健康との関係 ・自己実現の道すじと達成 		
1	19 交通事故の現状と要因 20 交通社会における運転者の資質と責任 21 安全な交通社会づくり	<ul style="list-style-type: none"> ・現代高等学校保健体育(大修館書店) ・現代高等学校保健ノート(大修館書店) 	<ul style="list-style-type: none"> ・交通事故の現状 ・交通事故の要因 ・安全な運転のための資質 ・交通事故の責任と補償 ・法的な整備と施設・設備の充実 ・車の安全性の向上 	4	
2	22 応急手当の意義とその基本		<ul style="list-style-type: none"> ・応急手当の意義 ・応急手当の手順 ・心肺蘇生法の意義と原理 ・心肺蘇生法の手順 ・けがの応急手当 ・熱中症の応急手当 	5	
3	23 心肺蘇生法 24 日常的な応急手当				

計37時間 (48分授業)

4 課題・提出物等

保健ノート等

5 評価規準と評価方法

関心・意欲・態度	思考・表現・判断	資料技能の活用	知識・理解	評価規準
現代社会と健康について、健康を保持増進するためには、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくことが重要であることに関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	現代社会と健康について、健康を保持増進するための課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、総合的に考え、判断し、それらを表している。	保健ノートを有効的に活用している。	現代社会と健康について、健康を保持増進するための課題の解決に役立つ自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくための基礎的な事項を理解している。	<評定> 各観点の合計点達成率 5…80%以上 4…70%以上 3…50%以上 2…40%以上 1…40%未満
以上の観点を踏まえ、定期テスト、授業への取り組みや授業態度及び授業内の課題提出などから、総合的に評価します。				

6 担当者からの一言

日常生活の様々な場面を通じた健康についての考え知識を深め、心身の健康の保持増進を目指しましょう。

平成31年度シラバス（保健体育）

学番 中等1 新潟県立村上中等教育学校

教科（科目）	保健	単位数	1	学年（系）	5年
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

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ようにし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。

2 指導の重点

進学希望の生徒がほとんどを占めることから、自主自律的に健康を管理し、改善していく態度を育てる。

3 指導計画

月	単元名	教材	学習活動（指導内容）	時間	備考
4	1 思春期と健康	<ul style="list-style-type: none"> 現代高等保健体育（大修館書店） 現代高等保健体育ノート（大修館書店） 	<ul style="list-style-type: none"> 思春期の体と健康 思春期の心と健康 	16	
	2 性意識と性行動の選択		<ul style="list-style-type: none"> 性意識の変化と異性の尊重 性に関する情報と性行動 		
	3 結婚生活と健康		<ul style="list-style-type: none"> 心身の発達と結婚生活 結婚生活と家族の健康 		
5	4 妊娠・出産と健康	<ul style="list-style-type: none"> 受精・妊娠・出産 妊娠・出産期の健康のために 			
	5 家族計画と人工妊娠中絶	<ul style="list-style-type: none"> 家族計画の意義と避妊法 人工妊娠中絶 			
6	6 加齢と健康	<ul style="list-style-type: none"> 加齢にともなう心身の変化 中高年期を健やかに過ごすために 			
7	7 高齢者のための社会的取り組み	<ul style="list-style-type: none"> 高齢者の健康課題とその支援 すべての人が健康で安全に暮らすための取り組み 	<ul style="list-style-type: none"> 保健行政の役割と健康づくり 保健サービスの活用 医療制度と医療保険のしくみ 医療機関と医療サービスの活用 医薬品の種類と使い方 医薬品の安全性のための対策 健康づくりのための活動 民間機関の保健活動 国際機関の保健活動 	5	
	8 保健制度とその活用				
	9 医療制度とその活用				
9	10 医薬品と健康				
	11 さまざまな保健活動や対策				
10	1 大気汚染と健康	<ul style="list-style-type: none"> 大気汚染の原因と健康影響 大気にかかわる地球規模の問題 水質汚濁とその健康影響 土壌汚染とその健康影響 大気汚染、水質汚濁、土壌汚染のかかわり 環境汚染の防止とその対策 産業廃棄物の処理と健康 ごみの処理 上下水道の整備とし尿の処理 	9		
11	2 水質汚濁・土壌汚染と健康				
	3 健康被害の防止と環境対策				
12	4 環境衛生活動のしくみと働き				

1	5 食品衛生活動のしくみと働き 6 食品と環境の保健と私たち	<ul style="list-style-type: none"> ・食品の安全性 ・行政や製造・加工者による衛生管理 ・食品の安全と私たちの役割 ・環境の保健と私たちの役割 	3	
2	7 働くことと健康 8 労働災害と健康	<ul style="list-style-type: none"> ・働くことと健康のかかわり ・働き方と健康問題の変化 ・労働災害とその防止 ・安全管理と健康管理のしくみ 	4	
3	9 健康的な職業生活	<ul style="list-style-type: none"> ・職場における取り組み ・日常生活における取り組み 		

計37時間 (48分授業)

4 課題・提出物等

保健ノート等

5 評価規準と評価方法

関心・意欲・態度	思考・表現・判断	資料技能の活用	知識・理解	評価規準
<ul style="list-style-type: none"> ・生涯を通じる健康について、生涯の各段階における健康課題への自らの適切な対応及び我が国の保健・医療制度や機関の適切な活用が重要であることに関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 ・社会生活と健康について、社会生活における健康の保持増進には、環境と健康、環境と食品の保健、労働と健康に関する活動や対策が重要であることに関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・保健ノートを有効的に活用する。 ・生涯を通じる健康について、生涯の各段階における健康課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、総合的に考え、判断し、それらを表している。 ・社会生活と健康について、社会生活における健康の保持増進に関わる課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、総合的に考え、判断し、それらを表している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・保健ノートを有効的に活用する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生涯を通じる健康について、生涯の各段階における健康課題の解決に役立つ自らの適切な対応及び我が国の保健・医療制度や機関の適切な活用のための基礎的な事項を理解している。 ・社会生活と健康について、社会生活における健康の保持増進に関する課題の解決に役立つ環境と健康、環境と食品の健康、労働と健康に関する活動や対策について基礎的な事項を理解している。 	<p><評定> 各観点の合計点達成率</p> <p>5…80%以上 4…70%以上 3…50%以上 2…40%以上 1…40%未満</p>
<p>以上の観点を踏まえ、定期テスト、授業への取り組みや授業態度及び授業内の課題提出などから、総合的に評価します。</p>				

6 担当者からの一言

日常生活の様々な場面を通じた健康についての考え知識を深め、心身の健康の保持増進を目指しましょう。