

保健体育 科 1 年		体育		年間授業計画 (シラバス)		
科目名	体育	対象	スポーツ	コース	単位数	4 単位
教科書	新高等保健体育			出版社	大修館	
副教材	新高等保健体育ノート					

### 1 学習の到達目標

- 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。
- 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 評価の観点・内容・方法、及び成績評価の方法

#### ①評価の観点・内容・方法

評価の観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
評価の内容	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。	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。	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。
評価の方法	定期考査 単元テスト 小テスト レポート 授業観察など	定期考査 単元テスト 小テスト レポート 授業観察など	学習課題 ワークシート レポート ノート 授業観察など

#### ②成績評価の方法

①の評価の方法によって、学年末に評定にまとめます。

評価の内容 知識・技能1, 思考・判断・表現1, 主体的に学習に取り組む態度1

### 3 学習計画

※評価の観点：a (知識・技能), b (思考・判断・表現), c (主体的に学習に取り組む態度)

月	学習単元		主な学習内容と到達目標		評価の観点			時間数
	体育	演習	体育	演習	a	b	c	
4	ガイダンス 体育理論①	ガイダンス スポーツ演習	目標確認、年間、単元の説明 1. スポーツの発祥と成立 2. スポーツ文化の発展と現代社会 3. オリンピック・パラリンピックと国際社会	目標確認、年間、単元の説明 選択種目を実践し、運動能力を向上する。	○	○	○	
5	体づくり運動	ゴルフ	体づくり運動 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体	ゴルフ	○	○	○	

6	<p>&lt;男女&gt; ラジオ体操 第1</p> <p>&lt;男子&gt; サッカー</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グリップ</li> <li>・アイアンショット</li> <li>・ドライバーショット</li> <li>・アプローチ</li> <li>・ルール</li> <li>・エチケット</li> </ul>	<p>の構造、運動の原則などを理解する。健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組む。また、主体的に自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組みを工夫し、自己や仲間の考え方を他者に伝えることができる。</p> <p>ラジオ体操</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ラジオ体操第1を習得し、準備運動とする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴルフの基本技術習得を身につけるとともに、近い将来、実際のゴルフコース場でルールとマナーに則したプレーができるようなゴルファーを目指す。</li> </ul>	○	○	○	
7	<p>&lt;女子&gt; ソフトテニス</p>	<p>心肺蘇生法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・現場における応急手当</li> <li>・AED講習会</li> </ul>	<p>サッカー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・インサイドキック、インステップキック、トラッピング、リフティングドリブル、ゲーム</li> <li>・安定したボール操作と空間を作り出すなどの連携した動きによってゴール前への投入などから攻防を展開する。</li> </ul> <p>ソフトテニス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フォアハンドストローク、サーブス、ボレー、ゲーム</li> <li>・役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開する。</li> </ul>	<p>心肺蘇生法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・日常的に起こるけがの症状に応じて適切な応急手当ができる。</li> <li>・外部の専門家の指導の下、心肺蘇生法（AED）講習会を開催し、救命講習認定証が交付できるよう取り組む。</li> </ul>	○	○	○	
8					○	○	○	体育 44
9	<p>体づくり運動</p>	<p>スポーツ栄養学</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水分補給について</li> </ul>		<p>スポーツ栄養学</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツ活動を進めるにあたり、自己の身体について基礎的な知識と、スポーツ栄養学に基づくより専門的な知識が必要であることを学ぶ。今回は、主に水分補給について講義を受ける。正しい水分補給の仕方を学び、自らのパフォーマンス向上を図る。</li> </ul>	○	○	○	
10	<p>&lt;男女&gt; ハードル走</p>		<p>ハードル走</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スピードを維持した走りからハードルを低くリズムカルに越すことができる。</li> </ul>		○	○	○	
11		<p>トレーニング基礎</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・競技力を構成する諸要素の関係</li> <li>・技能、戦術の上達過程</li> <li>・技能、戦術を向上させるトレーニング方法</li> </ul>		<p>トレーニング基礎</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・競技としてのスポーツで良い成績をあげるためには、それに応じた競技力を高める必要がある。</li> <li>・運動やスポーツを効果的に行うためには、トレーニングによって体力を高め、技術や戦術を練習して技能や戦術能を高める必要がある。そのため、講習や実技を通して競技力の向上に必要な基礎知識を知る。</li> </ul>	○	○	○	
12	<p>体育理論②</p>	<p>競技力と精神力（メンタル面）の関係</p>	<p>体育理論②</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4, スポーツの経済効果とスポーツ産業</li> <li>5, スポーツに求められる高潔さ</li> <li>6, 持続可能性からみたスポーツと環境</li> </ol>		○	○	○	体育 49
1	<p>体づくり運動</p>	<p>スキー（猿倉スキー場）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・シテム・ストップ</li> </ul>		<p>スキー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・寒冷地における冬季のスポーツのひ</li> </ul>	○	○	○	

2	<男女> バスケット ボール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大回り</li> <li>・小回り</li> <li>・緩斜面・急斜面・コブ斜面 を安全に滑走</li> </ul>	バスケットボール <ul style="list-style-type: none"> <li>・パス、ドリブル、ドリブルシュート、ジャンプシュート、ゴール下シュート、セットシュート、ゲーム</li> <li>・仲間と連携して、ゴール前の空間を使ったり、ゴール前の区間を作り出したりして攻防を展開する。</li> <li>・フェアプレイを大切にすることや仲間を尊重し、合意形成に貢献することなどに意欲をもち、健康や安全に留意する。</li> </ul>	とつとして、スキーの技術を身につけ、生涯を通して親しむ。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・重心の位置や滑走面など、普段とは違った環境下での運動の特性を踏まえ、普段使わない筋肉の強化はもとより、教え合うことで互いに交流を図る。</li> </ul>	<input type="radio"/>  <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>  <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>  <input type="radio"/> <input type="radio"/>	体育 25
3					<input type="radio"/>  <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>  <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>  <input type="radio"/> <input type="radio"/>	

保健体育 科 1 年 体育 年間授業計画 (シラバス)						
科目名	体育	対象	進学・特進	コース	単位数	2 単位
教科書	新高等保健体育		出版社 大修館			
副教材	新高等保健体育ノート					

### 1 学習の到達目標

- 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。
- 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 評価の観点・内容・方法、及び成績評価の方法

#### ①評価の観点・内容・方法

評価の観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
評価の内容	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。	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。	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。
評価の方法	定期考査 単元テスト 小テスト レポート 授業観察など	定期考査 単元テスト 小テスト レポート 授業観察など	学習課題 ワークシート レポート ノート 授業観察など

#### ②成績評価の方法

①の評価の方法によって、学年末に評定にまとめます。

評価の内容 知識・技能1, 思考・判断・表現1, 主体的に学習に取り組む態度1

### 3 学習計画

※評価の観点：a (知識・技能), b (思考・判断・表現), c (主体的に学習に取り組む態度)

月	学習単元	主な学習内容と到達目標	評価の観点			時間数
			a	b	c	
4	ガイダンス 体育理論①	体育の目標と年間計画と単元、体育授業を展開する上での約束事を理解する。各自で健康状態確認し担当教員に報告する。 体育理論① 1. スポーツの発祥と成立 2. スポーツ文化の発展と現代社会 3. オリンピック・パラリンピックと国際社会			○ ○	
5	体づくり運動①	体づくり運動① 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解する。健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組む。また、主体的に自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組みを工夫し、自己や仲間の考え方を他者に伝	○	○	○	

6	<男女> ラジオ体操第1	えることができる。 ・ラジオ体操 ・ラジオ体操第1を習得し、準備運動とする。	○	○	○	
	<男子> サッカー	サッカー ・インサイドキック、インステップキック、トラッピング、リフティング、ドリブル、ゲーム ・安定したボール操作と空間を作りだすなどの連携した動きによってゴール前への侵入などから攻防を展開する。	○	○	○	
7	<女子> ソフトテニス	ソフトテニス ・フォアハンドストローク、サーブ、ボレー、ゲーム ・役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開する。	○	○	○	
8						23
9	体づくり運動②	体づくり運動② 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解する。健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組む。また、主体的に自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組みを工夫し、自己や仲間の考え方を他者に伝えることができる。	○	○	○	
10	<男女>		○	○	○	
11	ハードル走	ハードル走 ・スピードを維持した走りからハードルを低くリズムカルに越すことができるようになる。	○	○	○	
12	体育理論②	体育理論② 4, スポーツの経済効果とスポーツ産業 5, スポーツに求められる高潔さ 6, 持続可能性からみたスポーツと環境	○	○	○	
1						30
	体づくり運動3		○	○	○	
2	<男女> バスケットボール	バスケットボール ・パス、ドリブル、ドリブルシュート、ジャンプシュート、ゴール下シュート、セットシュート・ゲーム ・仲間と連携してゴール前の空間を使ったり、ゴール前の区間を作り出ししたりして攻防を展開する。	○	○	○	
3		・安定したボール操作と空間を作りだすなどの連携した動きによってゴール前への侵入などから攻防を展開する。 ・フェアプレイを大切にすることや仲間を尊重し、合意形成に貢献することなどに意欲をもち、健康や安全に留意する。	○	○	○	
						16

※学習状況により、進捗・内容を変更することがあります。

保健体育 科 1 年		保健		年間授業計画 (シラバス)		
科目名	保健	対象	全	コース	単位数	1 単位
教科書	新高等保健体育		出版社 大修館			
副教材	新高等保健体育ノート					

### 1 学習の到達目標

- (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。  
(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 評価の観点・内容・方法, 及び成績評価の方法

#### ①評価の観点・内容・方法

評価の観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
評価の内容	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。	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。	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。
評価の方法	定期考査 単元テスト 小テスト レポート 授業観察など	定期考査 単元テスト 小テスト レポート 授業観察など	学習課題 ワークシート レポート ノート 授業観察など

#### ②成績評価の方法

①の評価の方法によって、学年末に評定にまとめます。

評価の内容 知識・技能 1, 思考・判断・表現 1, 主体的に学習に取り組む態度 1

### 3 学習計画

※評価の観点：a (知識・技能), b (思考・判断・表現), c (主体的に学習に取り組む態度)

月	学習単元	主な学習内容と到達目標	評価の観点			時間数
			a	b	c	
4	1. 現代社会と健康 ①日本における健康課題の変遷 ②健康の考え方と成り立ち	・性・主要死因別に見た年齢調整脂肪率の推移をグラフで示すことで、日本の疾病構造の変化が理解できる。 ・健康の成立には、主体要因、環境要因などの様々な要因が関わっていることを知る。	○	○	○	10
5	③ヘルスプロモーションと健康に関わる環境づくり ④健康に関する意思決定・行動選択	・ヘルスプロモーションの考え方に基づく環境づくりの重要性をコラムなどを用いて理解を深められる。 ・健康を保持・増進するためには、適切な意思決定・行動選択が重要であることを理解する。	○	○	○	
6	⑤現代における感染症の問題 ⑥感染症の予防 ⑦性感染症・エイズとその予防	・感染症の発生や流行には自然や社会の環境が影響することが理解できる。 ・新興感染症や再興感染症の発生や流行の現状とその理由について理解できる。 ・感染症予防の三原則について具体例を紹介したり、コラムで個人免疫・集団免疫のことを紹介できるようにする。	○	○	○	
7		・性感染症・エイズの予防に必要な取り組みについて、個人と社会で分けて理解できる。	○	○	○	
8						

9	1. 現代社会と健康 ⑧生活習慣病の予防と回復 ⑨身体活動・運動と健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病の予防、回復のために個人の取り組みに加えて、社会の取り組みについても理解を深める。</li> <li>身体活動・運動の継続的な実践に必要な個人および社会の取り組みについて、理解できる。</li> </ul>	○	○	○	
10	⑩食事と健康 ⑪休養・睡眠と健康 ⑫がんの予防と回復 ⑬喫煙と健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康的な食生活の実践に必要な個人および社会の取り組みについて、理解できる。</li> <li>休養・睡眠と健康の関係について、図を使って理解する。</li> </ul>	○	○	○	
11	⑭飲酒と健康 ⑮薬物乱用と健康 ⑯精神疾患の特徴 ⑰精神疾患への対応	<ul style="list-style-type: none"> <li>適切な休養・睡眠の確保に必要な個人および社会の取り組みについて、理解できる。</li> <li>がんには様々な種類があることやがんの発生要因について理解できる。</li> <li>がんの予防や回復のために必要な個人および社会の取り組みについて、理解できる。</li> <li>喫煙の有害性について学習に加え、喫煙開始や継続の要因となる誘いの断り方など適切な意志決定と行動選択の方法を身につける。</li> </ul>	○	○	○	
12		<ul style="list-style-type: none"> <li>飲酒による健康被害の防止に必要な個人および社会環境への対策について、理解できる。</li> <li>薬物は依存性が強く一度使用すると自分の意志ではやめられなくなるため、薬物に対する正しい知識をもち、絶対に使用しないという意志決定や行動選択を身につける。</li> <li>おもな精神疾患の症状と気づくためのサインを具体的に紹介して理解できる。</li> <li>精神疾患の発症、回復のポイントを理解できる。</li> <li>精神疾患の予防や早期発見、治療や支援など適切な対応について、図解するなどして理解を深める。</li> <li>心の健康社会の実現を目指した取り組みの大切さを知る。</li> </ul>	○	○	○	13
1						
2	2. 安全な社会生活 ①事故の現状と発生要因 ②交通事故防止に仕組み ③安全な社会の形成 ④応急手当の意義と救急医療体制 ⑤心肺蘇生法 ⑥日常的な応急手当	<ul style="list-style-type: none"> <li>様々な場面で起こる事故とその被害の実態についてグラフや図で理解を深める。</li> <li>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を理解する。</li> <li>交通事故加害者の手記をコラムを読むことで、交通事故を起こしたときの心境を理解する。</li> <li>図やコラムで応急手当の意義や、身に付ける必要性を理解する。</li> <li>119番通報から救急車が現場に到着するまでの仕組みを図解を用いて理解する。</li> <li>安全な交通社会づくりに向けて法的な整備と交通環境の整備、自動車の安全対策について学ぶ。</li> <li>自他の生命や体を守り、不慮の事故災害に対応できる社会環境をつくるためには、一人一人が応急手当の手順や方法を身につけ、自ら進んで行う態度を養うことが必要であることを理解する。</li> <li>具体的な応急手当の知識や技術を学び、必要な場面で実際に行うことができる。</li> <li>日常的なけがの応急手当として、直接圧迫止血、冷却の例、固定の例を図解を用いて理解する。</li> <li>心肺蘇生法の技術を取得するとともに、授業後も心肺蘇生法に関心を持ち続けることができる。</li> </ul>	○	○	○	
3			○	○	○	8

保健体育 科 2 年		体育		年間授業計画 (シラバス)	
科目名	体育	対象	スポーツ	コース	単位数 4 単位
教科書	最新高等学校保健体育		出版社 大修館書店		
副教材	最新高等保健指導ノート				

### 1 学習の到達目標

- ① 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。  
 ② 自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を養い、公平、協力、責任、参画などに対する意欲を養う。  
 ③ 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養う。

### 2 評価の観点・内容・方法、及び成績評価の方法

#### ①評価の観点・内容・方法

評価の観点	関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解
評価の内容	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、自己や中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、自己や中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、スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴、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。
評価の方法	学習活動への姿勢 出席状況	グループでの課題解決学習	技能テスト	理解度テスト

#### ②成績評価の方法

①の評価の方法によって、学年末に評定にまとめます。

評価の内容 定期考査8割 平常点(学習態度・小テスト・ノート・課題など)2割

### 3 学習計画

月	学習単元		主な学習内容と到達目標		時間数
	体育	演習	体育	演習	
4	ガイダンス  体づくり運動 体育理論①	ガイダンス  AED講習(1組) AED講習(2組)	体づくり運動 ・身体の様々な部位を動かすことで心地よさや楽しさを味わう。	スポーツトレーニング論 ・スポーツ活動をすすめるにあたり、自己の身体について基礎的な知識とスポーツ生理学に基づき、より専門的な知識が必要であることを実践する。また、スポーツ活動と体力面での関わり合いについての内容を理解し、自己の体力の向上を目指す。	体育 30 演習 14
5	<男女> バスケットボール	スポーツトレーニング論 ・トレーニングの基礎知識 ・トレーニングの実技 ・けがの予防と対応 ・機能的トレーニングの実践1・2・3・4 ・スポーツに関する資格制度 ・実践ヨガ 1・2	バスケットボール ・パス、ドリブル、ドリブルシュート、ジャンプシュート、ゴール下シュート、セットシュート、ゲーム ・仲間と連携してゴール前の空間を使ったり、ゴール前の区間を作り出したりして攻防を展開する。 ・安定したボール操作と空間を作		
6					
7					

			<p>りだすなどの連携した動きによってゴール前への侵入などから攻防を展開する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フェアプレイを大切にすることや仲間を尊重し、合意形成に貢献することなどに意欲をもち、健康や安全に留意する。</li> </ul> <p>体育理論①</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. スポーツの技術と技能</li> <li>2. 技能の上達過程と練習</li> <li>3. 技能と体力</li> </ol>		
8	<p>体育理論②</p> <p>体づくり運動</p> <p>&lt;男子&gt;</p>	<p>ゴルフ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グリップ</li> <li>・アイアンショット</li> <li>・ドライバーショット</li> <li>・ターゲットへのアプローチ</li> </ul>	<p>体育理論②</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 体力トレーニング</li> <li>5. 運動・スポーツにおける安全の確保</li> </ol>	<p>ゴルフ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴルフの基本的技術習得を身につけるとともに、近い将来、実際のゴルフコース場でルールとマナーに則したプレーができるようなゴルファーを目指すべく学習する。</li> </ul>	
9	<p>ソフトボール</p>	<p>チ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ルール</li> </ul>	<p>ソフトボール</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ピッチング</li> <li>・捕球送球</li> <li>・トスバッティング</li> <li>・ゲーム</li> </ul>	<p>心肺蘇生法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・日常的に起こるけがの症状に応じて適切な応急手当ができる。</li> <li>・外部の専門家の指導の下、心肺蘇生法（AED）講習会を受講し、救命講習認定証が交付されるように取り組む。</li> </ul>	<p>体育 39</p> <p>演習 14</p>
10	<p>陸上競技（三段跳）</p>		<p>陸上競技</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の基本である走・跳・投のバランスのとれた運動を通して、体力・筋力の向上を図る。</li> </ul>		
11	<p>&lt;女子&gt;</p>		<p>バレーボール</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・オーバーハンドパス</li> <li>・アンダーハンドパス</li> <li>・サーブ</li> <li>・ゲーム</li> </ul>	<p>スポーツ栄養学講座</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツ活動をすすめるにあたり、自己の身体について基礎的な知識と、スポーツ栄養学に基づき専門的な知識を学ぶ。</li> </ul>	
12	<p>バレーボール</p>				
1					
2	<p>体づくり運動</p>	<p>スキー（蔵王スキー場）</p> <p>ブルーク・ストップ</p> <p>シュテム・パラレル</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大回り</li> <li>・小回り</li> <li>・緩斜面・急斜面・コブ斜面</li> </ul> <p>を安全に滑走</p>		<p>スキー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・寒冷地における冬季のスポーツのひとつとして、スキーの技術を身につけ、生涯を通して親しむ。</li> <li>・重心の位置や滑走面など、普段とは違った環境下での運動の特性をふまえ、普段使わない筋肉の強化はもとより、教え合うことで互いに交流する。</li> <li>・寒冷地における冬季のスポーツのひとつとして、技術を身につけ生涯を通して親しめる意識を高める</li> </ul>	<p>体育 21</p> <p>演習 6</p>
3	<p>&lt;男女&gt;</p> <p>卓球</p>		<p>卓球</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フォアハンドストローク</li> <li>・バックハンドストローク</li> <li>・サーブ</li> <li>・ゲーム</li> </ul>		

保健体育 科 2 年 体育 年間授業計画 (シラバス)						
科目名	体育	対象	進学・特進	コース	単位数	2 単位
教科書	最新高等学校保健体育			出版社	大修館書店	
副教材	最新高等保健指導ノート					

### 1 学習の到達目標

<p>② 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。</p> <p>② 自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を養い、公平、協力、責任、参画などに対する意欲を養う。</p> <p>③ 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養う。</p>
---

### 2 評価の観点・内容・方法, 及び成績評価の方法

#### ①評価の観点・内容・方法

評価の観点	関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解
評価の内容	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、スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴、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。
評価の方法	学習活動への姿勢 出席状況	グループでの課題解決学習	技能テスト	理解度テスト

#### ②成績評価の方法

①の評価の方法によって、学年末に評定にまとめます。

評価の内容 定期考査8割 平常点(学習態度・小テスト・ノート・課題など) 2割

### 3 学習計画

月	学習単元	主な学習内容と到達目標	時間数
	体育	体育	
4	ガイダンス  体づくり運動	体づくり運動 ・身体の様々な部位を動かすことで心地よさや楽しさを味わう。	20
5	体育理論①  <男女>	体育理論① 1. スポーツの技術と技能 2. 技能の上達過程と練習 3. 技能と体力	
6	バスケットボール	バスケットボール ・パス、ドリブル、ドリブルシュート、ジャンプシュート、ゴール下シュート、セットシュート・ゲーム ・仲間と連携してゴール前の空間を使ったり、ゴール前の区間を作り出したりして攻防を展開する。 ・安定したボール操作と空間を作り出すなどの連携した動きによってゴールへ	

7	体づくり運動	の侵入などから攻防を展開する。 ・フェアプレイを大切にすることや仲間を尊重し、合意形成に貢献することなどに意欲をもち、健康や安全に留意する。	
8			
	体育理論②	体育理論②	
9	<男子> ソフトボール	4. 体力トレーニング 5. 運動・スポーツにおける安全の確保 ソフトボール ・ピッチング ・捕球送球 ・トスバッティング ・ゲーム	
10			
	陸上競技 (三段跳)	陸上競技 ・運動の基本である走・跳・投のバランスのとれた運動を通して、体力・筋力の向上を図る。	26
11	<女子> バレーボール	バレーボール ・オーバーハンドパス ・アンダーハンドパス ・サービス ・ゲーム	
12			
1	体づくり運動 <男女>卓球	卓球 ・フォアハンドストローク ・バックハンドストローク ・サーブ ・ゲーム	
2			14
3			

保健体育 科 2 年		保健		年間授業計画 (シラバス)	
科目名	保健	対象	全コース	単位数	1 単位
教科書	最新高等学校保健体育		出版社	大修館書店	
副教材	最新高等保健体育ノート				

### 1 学習の到達目標

個人及び社会生活において健康・安全について理解を深め、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養う。

### 2 評価の観点・内容・方法, 及び成績評価の方法

#### ①評価の観点・内容・方法

評価の観点	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
評価の内容	現代社会と健康, 生涯を通じる健康, 社会生活と健康について関心をもち, 意欲的に学習に取り組もうとする。	現代社会と健康, 生涯を通じる健康, 社会生活と健康について, 課題の解決を目指して総合的に考え, 判断し, それらを表している。	現代社会と健康, 生涯を通じる健康, 社会生活と健康について, 課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。
評価の方法	学習活動への姿勢 出席状況	ノート プリント	定期考査

#### ②成績評価の方法

①の評価の方法によって, 学年末に評定にまとめます。

評価の内容 定期考査 9 割 平常点 (学習態度・小テスト・ノート・課題など) 1 割

### 3 学習計画

月	学習単元	主な学習内容と到達目標	時間数
	保 健		
4	2. 生涯を通じる健康 ①思春期と健康 ②性への関心・欲求と性行動 ③妊娠・出産と健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>年齢に応じた健康保持増進に関する正しい知識を身につける。</li> <li>性意識や欲求の変化の男女差, 異性の心と体の違いについて理解する。</li> <li>望まない妊娠, 性感染症と性行動との関連について理解を深める。</li> <li>受精・妊娠と出産の一連の過程を学習する。</li> <li>家族計画の意義について学習する。</li> <li>健康な結婚生活について, 心身の発達や本人および家族の立場から理解する。</li> <li>中高年期にともなう心身の変化について, 形態, 機能の両面から学習する。</li> </ul>	10
5	④避妊法と人工妊娠中絶 ⑤結婚生活と健康 ⑥中高年期と健康		
6			
7			

8	2. 生涯を通じる健康 ⑦医薬品とその活用	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健サービスの内容を理解し、提供されるサービスが、家族や地域社会生活にどのように役立つか考える。</li> <li>・医療が必要なとき適切な医療サービスを利用できるのは、さまざまな医療関係者の養成や医療機関が設置されているからサービスを受けられることを理解する。</li> <li>・生涯を通じて健康な生活を維持するために、個々の努力と社会的な対策（保健・医療・福祉）について学習する。</li> <li>・大気をめぐる環境問題について、過去・現在の汚染問題について知識を深める。</li> <li>・水質汚濁と土壌汚染はどのように起こり、どんな健康問題を引き起こすかを考える。</li> <li>・環境汚染の防止・改善の対策では、社会対策や個人で出来ることなど総合的な対策を身につける態度を養う。</li> </ul>	13
9	⑧医療サービスとその活用 ⑨保健サービスとその活用 ⑩さまざまな保健活動や対策		
10	3. 社会生活と健康 ①大気汚染と健康		
11	②水質汚濁, 土壌汚染と健康		
12	③環境汚染を防ぐ取り組み		
1	3. 社会生活と健康 ④ごみの処理と上下水道の設備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごみ処理と上下水道整備の状況を知る。</li> <li>・現在生活における食品に関しての問題点と、今後どんな問題が発生するのかを考える。</li> <li>・働くことと健康が相互に影響し合うことから、仕事の仕方や職場環境を整えることの必要性について学習し、将来に生かす意識を深める。</li> <li>・職場における健康管理の必要性について理解を深め、職場及び日常生活での健康増進について考えをまとめ、実践できる態度を養う。</li> </ul>	7
2	⑤食品を守る活動 ⑥働くことと健康		
3	⑦働く人の健康づくり		

保健体育 科 3 年		体育		年間授業計画 (シラバス)		
科目名	体育	対象	スポーツ	コース	単位数	5 単位
教科書	最新高等保健体育			出版社	大修館書店	
副教材	最新高等保健体育ノート					

### 1 学習の到達目標

- ① 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。
- ② 自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を養い、公平、協力、責任、参画などに対する意欲を養う。
- ③ 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養う。

### 2 評価の観点・内容・方法、及び成績評価の方法

#### ①評価の観点・内容・方法

評価の観点	関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解
評価の内容	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つけている。	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、文化的特性や現代のスポーツの特徴、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する。
評価の方法	学習活動への姿勢 出席状況	グループでの課題解決学習	技能テスト	理解度テスト

#### ②成績評価の方法

① の評価の方法によって、学年末に評定にまとめます。

評価の内容 定期考査 8 割 平常点 (学習態度・小テスト・ノート・課題など) 2 割

### 3 学習計画

月	学習単元			主な学習内容と到達目標			時間数
	体育A	演習	体育B	体育A	演習	体育B	
4	オリエンテーション 体づくり運動	各種トレーニング ゴルフ ・グリップ ・アイアン ショット	オリエンテーション サッカー ソフトテニス ハンドボール	授業を受けるに当たっての注意  体づくり運動 ・自己の身体に関心を持ち、自己の体力や生活環境に応じた運動を実践して健康保持増進する態度を養う。	各種トレーニング  ・専門スポーツ種目の技術を習得する。 ・各運動種目に適した筋力トレーニングを実践する。	授業を受けるに当たっての注意  生涯スポーツに向けて、自ら進んで体を動かすようにする。	体育A 30
5	<男女> 陸上競技 ・三段跳び ・砲丸投げ	・ドライバ ーショット ・アプロー チショット ・ルール ・エチケット		陸上競技 ・運動の基本である走・跳・投のバランスのとれた運動を通して、体力・筋力をつける。	・安全に運動を楽しむ態度を養う。 ・健康管理に必要な知識を身につける。	安全に留意し、お互い協力しながら練習・ゲームをする。	体育B 10
6	体育理論①	・方向性ス イング ・パター ・ラウンド		体育理論① 1.生涯スポーツの見方・考え方	ゴルフ ・ゴルフの基本的技術を身につけるとともに、ゴルフコース場においてルールとマナーを守ってプレーができるように学習する。	常に技術習得を意識しながら、練習、ゲームを行い、グループ内では役割を分担しながら学習を進める。	演習 12

7				2. ライフスタイルにおうじたスポーツ			
8	体づくり運動	スポーツ演習	バスケットボール 卓球 バドミントン	バレーボール	各種トレーニング	生涯スポーツに向けて、自ら進んで体を動かすようにする。	
9	<男女> バレーボール	各種トレーニング		仲間と楽しくバレーボールを楽しむための技術習得及び態度を養う。	・専門スポーツ種目の技術を習得する。 ・各運動種目に適した筋力トレーニングを実践する。 ・安全に運動を楽しむ態度を養う。 ・健康管理に必要な知識を身につける。	安全に留意し、お互い協力しながら練習・ゲームをする。	
10	・パス ・フットワーク ・サーブ ・トス ・スパイク ・レシーブ ・ゲーム	・機能的トレーニング ・スポーツに関する資格制度 ・実践 ヨガ		・チームで協力し合い役割やポジションを決め、楽しくゲームをする。 ・攻撃や守備の組織的な連携プレーを実践する。 ・作戦を立ててゲームをする。 ・生涯スポーツのひとつとして長く楽しめることを理解して、基本的な個人技能を身につける。 ・ルールを理解して審判が出来る。		常に技術習得を意識しながら、練習、ゲームを行い、グループ内では役割を分担しながら学習を進める。	体育A 32
11	体育理論②			体育理論②			体育B 15
12				3. 日本のスポーツ振興 4. スポーツと環境			演習 18

保健体育 科 3 年 体育 年間授業計画 (シラバス)						
科目名	体育	対象	進学・特進	コース	単位数	3 単位
教科書	最新高等保健体育		出版社 大修館書店			
副教材	最新高等保健体育ノート					

### 1 学習の到達目標

- ① 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。
- ② 自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を養い、公平、協力、責任、参画などに対する意欲を養う。
- ③ 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養う。

### 2 評価の観点・内容・方法、及び成績評価の方法

#### ①評価の観点・内容・方法

評価の観点	関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解
評価の内容	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つけている。	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、文化的特性や現代のスポーツの特徴、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する。
評価の方法	学習活動への姿勢 出席状況	グループでの課題解決学習	技能テスト	理解度テスト

#### ②成績評価の方法

①の評価の方法によって、学年末に評定にまとめます。

評価の内容 定期考査8割 平常点(学習態度・小テスト・ノート・課題など)2割

### 3 学習計画

月	学 習 単 元		主な学習内容と到達目標		時間数
	体育A	体育B	体育A	体育B	
4	オリエンテーション	オリエンテーション			
5	体づくり運動 <男女> 陸上競技 ・三段跳 ・砲丸投げ	サッカー ソフトテニス ハンドボール	・自己の身体に関心を持ち、自己の体力や生活環境に応じた運動を実践して健康保持増進する態度を養う。  陸上競技 ・運動の基本である走・跳・投のバランスのとれた運動を通して、体力・筋力をつける。	生涯スポーツに向けて、自ら進んで体を動かすようにする。  安全に留意し、お互い協力しながら練習・ゲームをする。	体育 A 20
6	体育理論①		体育理論① 1. 生涯スポーツの見方・考え方  2. ライフスタイルにおうじたスポーツ	常に技術習得を意識しながら、練習、ゲームを行い、グループ内では役割を分担しながら学習を進める。	体育 B 10
	体育理論①				

7					
8	<p>体づくり運動</p> <p>&lt;男女&gt;</p> <p>バレーボール</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・パス</li> <li>・フットワーク</li> </ul>	<p>バスケットボール</p> <p>卓球</p> <p>バドミントン</p>	<p>バレーボール</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・仲間と共に楽しくバレーボールを楽しむ態度を養う。</li> <li>・チームで協力をして役割分担やポジションを決め、楽しくゲームをする。</li> <li>・攻撃や守備の組織的な連携プレーを実践する。</li> <li>・作戦を立ててゲームをする。</li> <li>・生涯スポーツのひとつとして長く楽しむことを理解して、基本的な個人技能を身につける。</li> <li>・ルールを理解して審判を行う。</li> </ul>	<p>生涯スポーツに向けて、自ら進んで体を動かすようにする。</p> <p>安全に留意し、お互い協力しながら練習・ゲームをする。</p> <p>常に技術習得を意識しながら、練習、ゲームを行い、グループ内では役割を分担しながら学習を進める。</p>	
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サーブ</li> <li>・トス</li> <li>・スパイク</li> <li>・レシーブ</li> </ul>				
10	<p>体育理論②</p>		<p>体育理論②</p>		<p>体育 A 26</p>
11			<p>3. 日本のスポーツ振興</p> <p>4. スポーツと環境</p>		<p>体育 B 15</p>
12					