令和７年度シラバス　　**保　　健**

教　科	保健体育	単位数	1	学科・学年	全学科・１年
使用教科書	現代高等保健体育―保体701　（大修館書店）				
副教材等	現代高等保健ノート―保体701（大修館書店）				

1　学習の到達目標

「現代社会と健康」では，健康の考え方，現代の感染症とその予防，生活習慣病などの予防と回復，喫煙，飲酒，薬物乱用と健康，精神疾患の予防と回復について，理解を深め、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していくための資質や能力を養う。

2　科目の特色

・思春期における『性』の抱える問題を様々な角度から学び、高校生としてあるべき姿を学ぶとともに、お互いを尊敬・認めあう関係の形成に役立てる。
・健康・安全についての基礎的な事項を理解し、知識を身につけるために、個人生活や社会生活が抱えている身近な健康問題を多く取り上げ、テーマ設定する。
・現在までのわが国における環境問題を学習するとともに、自分たちがどのように関わっていかなければならないのかをグループディスカッションやグループ研究を通じてより深く考える。

3　学習の計画

	学 習 内 容	主な学習活動
一学期	現代社会と健康	1．健康の考え方と成り立ち 2．私たちの健康のすがた 3．生活習慣病の予防と回復 4．がんの原因と予防 5．がんの治療と回復 6．運動と健康
二学期	現代社会と健康 安全な社会生活	7．食事と健康 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 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 15．現代の感染症
三学期	安全な社会生活	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 2-1 事故の現状と発生要因 2-2 安全な社会の形成 2-3 交通における安全 2-4 応急手当の意識とその基本 2-5 日常的な応急手当 2-6 心肺蘇生法

4　課題、提出物等

・授業ノートを学習の区切りに提出します。

5　評価の観点

知識・技能	思考・表現・判断	主体的に取り組む態度
期末考査・授業中に取り組むワークシートやノートの記述と定期テスト，により目標の実現状況で評価する。	期末考査・授業中に取り組むワークシートやノートの記述から総合的に評価する。	出席・忘れ物やワークシートやノートの記述から評価する。

令和７年度シラバス

体　育

教　科	保健体育	単位数	2単位	学科・学年	全学科・１年
使用教科書	現代高等保健体育701（大修館）				
副教材等	現代高等保健体育ノート701大修館）				

1　学習の到達目標

各種の運動の合理的な実践を通して、運動の技能を高め運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにする。また、体の調子を整え、体力の向上を図ります。授業を通じて、公正・協力・責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を養います。

2　科目の特色

・運動の楽しさや喜びを深く味わい自ら進んで運動できるようにするために、体を動かすことの楽しさや必要性、各種の運動の特性などについて解説します。

3　学習の計画（どのような内容を、どの時期に学ぶのかを含む）

	学 習 内 容	主な学習活動（指導内容）
一学期	体つくり運動 体操　・ラジオ体操第２ ・補強運動 ・アジリティ ・シャトルラン	・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。 ・授業時に行うラジオ体操第２を覚える。 ・腹筋をはじめとする各筋肉を鍛え、強い体を作る。 ・様々なステップワークや身体各部を連動して動かすことで器用さを身につける。 ・シャトルランはクラス平均９０を目指して努力する。
	陸上　・三段跳び	・種目の特性を理解し、楽しさを味わう。 ・記録会を行い、自ら設定した記録に挑戦する。
	【体育理論】	◇人間にとって『動く』とは何か ◇スポーツの始まりと変遷 ◇スポーツ文化の楽しみ方 ◇オリンピックと国際理解
二学期	卓球	・打球に合わせたボール処理ができるようにする。 ・正しいフォームで打てるようにする。 ・簡易なルールを理解し、ゲームの企画や運営、審判を行う。 ・基本的な審判規定を理解して、簡易試合を行う。
	球技(ネット型) ・バレーボール	・個人やチームの能力に応じて作戦を立て、持っている技能を最大限活用してゲームを行う。 ・ゲームなどを通して、その種目の楽しさを味わいながら個人やチームの課題を設定し、その解決に向けての練習を工夫する。
	【体育理論】	◇スポーツと経済 ◇ドーピングとスポーツ倫理
	陸上競技　・中、長距離走	・中、長距離走の特性を理解し、楽しさを味わう。 ・学校行事（耐寒強歩大会）で自己の能力が発揮できるように、体力面・精神面での準備をする。
三学期	陸上競技　・中、長距離走 球技(ゴール型)　・サッカー	・同上 ・止める、蹴るなど基本技能の向上を目指す。 ・個人やチームの能力に応じて作戦を立て、持っている技能を最大限活用してゲームを行う。

4　課題、提出物等

・持久走・耐寒強歩大会の補充課題（追走）を実施します。

5　評価の観点

知識・技能	思考・表現・判断	主体的に取り組む態度
・記録やスキルテストにおいて、総合的に評価する。	自らの課題を探し、課題を解決するための態度を総合的に評価する。	出席・見学・忘れ物やグループのリーダーなどの役割において評価する。

令和７年度シラバス　　**保　　健**

教　科	保健体育	単位数	1	学科・学年	全学科・２年
使用教科書	現代高等保健体育701（大修館）				
副教材等	現代高等保健体育ノート701（大修館）				

1　学習の到達目標

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、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していくための資質や能力を養います。

2　科目の特色

・思春期における『性』の抱える問題を様々な角度から学び、高校生としてあるべき姿を学ぶとともに、お互いを尊敬・認め合う関係の形成に役立てる。
・健康・安全についての基礎的な事項を理解し、知識を身につけるために、個人生活や社会生活が抱えている身近な健康問題を多く取り上げ、テーマ設定します。
・現在までのわが国における環境問題を学習するとともに、自分たちがどのように関わっていかなければならないのかをグループディスカッションやグループ研究を通じてより深く考える。

3　学習の計画

	学 習 内 容	主な学習活動
一学期	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
二学期	生涯を通じる健康 社会生活と健康	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 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
三学期	社会生活と健康	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　課題、提出物等

・授業ノートを学習の区切りに提出します。

5　評価の観点

知識・技能	思考・表現・判断	主体的に取り組む態度
期末考査・授業中に取り組むワークシートやノートの記述と定期テストにより目標の実現状況で評価する。	期末考査・授業中に取り組むワークシートやノートの記述から総合的に評価する。	出席・忘れ物やワークシートやノートの記述から評価する。

令和７年度シラバス　　**体　　育**

教　科	保健体育	単位数	２単位	学科・学年	全学科・２年
使用教科書	現代高等保健体育701（大修館）				
副教材等	現代高等保健体育ノート701大修館）				

1　学習の到達目標

各種の運動の合理的な実践を通して、運動の技能を高め運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにする。また、体の調子を整え、体力の向上を図ります。授業を通じて、公正・協力・責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を養います。

2　科目の特色

・運動の楽しさや喜びを深く味わい自ら進んで運動できるようにするために、体を動かすことの楽しさや必要性、各種の運動の特性などについて知ることができます。

3　学習の計画（どのような内容を、どの時期に学ぶのかを含む）

	学 習 内 容	主な学習活動（指導内容）
一学期	体つくり運動 体操 ・補強運動 ・アジリティ ・シャトルラン	・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。 ・様々なステップワークや身体各部を連動して動かすことで器用さを身につける。 ・腹筋をはじめとする各筋肉を鍛え、強い体を作る。 ・シャトルランはクラス平均９５を目指して努力する。
	【体育理論】	◇スポーツの技術と技能（①・②） ◇スポーツの技術と技能（③） ◇技能の上達過程と練習
	球技（ベースボール型） ・ソフトボール	・打球に合わせたボール処理ができるようにする。 ・正しいフォームで打てるようにする。 ・簡易なルールを理解し、ゲームの企画や運営、審判を行う。
二学期	機械運動　　・マット運動	・接転技　前方系・後方系、ほん転技等を身につけ、自分の能力に応じた連続技を考える。
	【体育理論】	◇技能と体力 ◇体力トレーニング（①・②） ◇体力トレーニング（③・④・⑤）
	卓球	・打球に合わせたボール処理ができるようにする。 ・正しいフォームで打てるようにする。 ・簡易なルールを理解し、ゲームの企画や運営、審判を行う。 ・基本的な審判規定を理解して、簡易試合を行う。
	陸上競技　　・中、長距離走	・中、長距離走の特性を理解し、楽しさを味わう。 ・学校行事（耐寒強歩大会）で自己の能力が発揮できるように、体力面、精神面での準備をする。
三学期	陸上競技　　・中、長距離走	・同上
	球技（ゴール型） ・バスケットボール	・パス、ドリブル、シュートの基本技能の向上を目指す ・ゲームなどを通して、その種目の楽しさを味わいながら個人やチームの課題を設定し、その解決に向けての練習を工夫する。 ・ゲームの企画や運営、審判を行う。

4　課題、提出物等

・持久走・耐寒強歩大会の補充課題（追走）を実施する。

5　評価の観点

知識・技能	思考・表現・判断	主体的に取り組む態度
記録やスキルテストにおいて、総合的に評価する。	自らの課題を探し、課題を解決するための態度を総合的に評価する。	出席・見学・忘れ物やグループのリーダーなどの役割において評価する。

令和７年度シラバス　　**体　　育**

教　科	保健体育	単位数	３単位	学科・学年	全学科・３年
使用教科書	現代高等保健体育（大修館）				
副教材等	現代高等保健体育ノート（大修館）				

1　学習の到達目標

各種の運動の合理的な実践を通して、運動の技能を高め運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにする。また、体の調子を整え、体力の向上を図ります。授業を通じて、公正・協力・責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を養います。

2　科目の特色

・運動の楽しさや喜びを深く味わい自ら進んで運動できるようにするために、体を動かすことの楽しさや必要性、各種の運動の特性などについて解説します。

3　学習の計画（どのような内容を、どの時期に学ぶのかを含む）

	学 習 内 容	主な学習活動（指導内容）
一学期	体つくり運動 体操 ・補強運動 ・アジリティ ・シャトルラン 【体育理論】 球技選択　・バレーボール ・バスケットボール 【体育理論】	・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。 ・様々なステップワークや身体各部を連動して動かすことによって器用さを身につける。 ・腹筋をはじめとする各筋肉を鍛え、強い体を作る。 ・シャトルランはクラス平均100を目指して努力する。 ◇生涯スポーツの見方・考え方（①） ◇ライフスタイルに応じたスポーツ（②） ・自己の興味や適正に応じて種目を選択する。 ・個人やチームの能力に応じて作戦を立て、持っている技能を最大限活用してゲームを行う。 ・ゲームなどを通して、その種目の楽しさを味わいながら個人やチームの課題を設定し、その解決に向けての練習を工夫する。 ◇スポーツを推進する取り組み（③） ◇豊かなスポーツライフの創造（④） ◇自分でスポーツライフを設計してみよう（⑤） ◇諸外国のスポーツを推進する取り組みを調べよう（⑥）
二学期	球技選択 ・ソフトボール ・サッカー 陸上競技　・中、長距離走	・自己の興味や適正に応じて種目を選択する。 ・個人やチームの能力に応じて作戦を立て、持っている技能を最大限活用してゲームを行う。 ・ゲームなどを通して、その種目の楽しさを味わいながら個人やチームの課題を設定し、その解決に向けての練習を工夫する。 ・ゲームの企画や運営、審判を行う。 ・自己の興味や適正に応じて種目を選択する。 ・個人やチームの能力に応じて作戦を立て、持っている技能を最大限活用してゲームを行う。 ・中、長距離走の特性を理解し、楽しさを味わう。 ・学校行事（耐寒強歩大会）で自己の能力が発揮できるように、体力面、精神面での準備をする。
三学期	陸上競技　・中、長距離走 体つくり運動（縄跳び） 【体力を高める運動】　『検定』	・同上 ・前二重跳び２０回、後二重跳び１０回が跳べるようにする。（検定種目） ・仲間と協力し、検定合格に向けて練習をする。 ・合格者は、検定種目以外の様々な跳び方を個人の練習計画に基づいて実施し、アジリティを高める。

4　課題、提出物等

・持久走・耐寒強歩大会の補充課題（追走）を実施します。
・卒業課題（縄跳び）を実施します。

5　評価の観点

知識・技能	思考・表現・判断	主体的に取り組む態度
記録やスキルテストにおいて総合的に評価する。	自らの課題を探し、課題を解決するための態度を総合的に評価する。	出席・見学・忘れ物やグループのリーダーなどの役割において評価する。