

令和5年度保健体育 [1年男女] シラバス

科目名	体育		教科名	保健体育	
学年	1学年	単位数	3単位	担当者	

概要・ねらい	①運動の楽しさや喜びを深く味い、自己の状況に応じて体力の向上を図る態度を育てる。
	②公正・協力・責任などの意欲を高め、健康・安全に留意し運動できる態度を育てる。
	③自己の状況に応じた健康・安全について理解し、改善できる資質を育てる。

年間授業計画	学期	時配 間当	学習内容	評価基準
	一学期	36	1. 体育理論 2. 体づくり運動 [2領域選択①] 3. 水泳 (水慣れ・クロール・平泳ぎ) 4. バドミントン (サービス、クリアー、スマッシュ、ドロップ、ゲーム) 5. 卓球 (サービス、ストローク (フォアハンド、ショートカット、スマッシュ、ロビング) ゲーム) . バレーボール (オーバーパス、アンダーパス、サーブ、スパイク) [2領域選択②] 6. 水泳 (水慣れ・クロール・平泳ぎ) 7. バドミントン (サービス、クリアー、スマッシュ、ドロップ、ゲーム) 8. 卓球 (サービス、ストローク (フォアハンド、ショートカット、スマッシュ、ロビング) ゲーム) . バレーボール (オーバーパス、アンダーパス、サーブ、スパイク)	1. スポーツの意義や必要性を理解する。競技スポーツの現状を理解する。 2. 自己の体力を知り、筋力の向上と柔軟性を養う 3. 水泳の基礎基本となる動きを習得し、クロールと平泳ぎでより長く泳げるようになる。 4. バドミントンの基礎基本の技術を理解し、バドミントンの楽しさを味わう。 5. 卓球の基礎基本の技術を理解し、卓球の楽しさを味わう。 6. 水泳の基礎基本となる動きを習得し、クロールと平泳ぎでより長く泳げるようになる。 7. バドミントンの基礎基本の技術を理解し、バドミントンの楽しさを味わう。 8. 卓球の基礎基本の技術を理解し、卓球の楽しさを味わう。
二学期	45	[2領域選択②] 1. 水泳 (水慣れ・クロール・平泳ぎ) 2. バドミントン (サービス、クリアー、スマッシュ、ドロップ、ゲーム) 3. 卓球 (サービス、ストローク (フォアハンド、ショートカット、スマッシュ、ロビング) ゲーム) [球技選択①] 4. サッカー (パス、ドリブル、シュート、トラップ、ゲーム、) 5. バasketボール (パス、レイアップシュート、ジャンプシュート、ドリブルゲーム) 6. ソフトボール (捕球の練習、バッティング、走塁、試合) 7. バレーボール (オーバーパス、アンダーパス、サーブ、スパイク) 8. テニス(サービス、ストローク (フォアハンド、バックハンド) ゲーム) 9. 体育理論 10. 陸上競技 (長距離走)	1. 水泳の基礎基本となる動きを習得し、クロールと平泳ぎでより長く泳げるようになる。 2. バドミントンの基礎基本の技術を理解し、バドミントンの楽しさを味わう。 3. 卓球の基礎基本の技術を理解し、卓球の楽しさを味わう。 4. サッカーの基礎・基本の技術を習得し、楽しさを味わう。 5. バasketボールの基礎基本の技術を理解し、Basketボールの楽しさを味わう。 6. ソフトボールの基礎・基本の技術を習得し、楽しさを味わう。 7. バレーボールの基本の動きを習得し、初歩的な3段攻撃を活かしたゲーム展開ができるようになる。 8. テニスの基礎・基本の技術を習得し、楽しさを味わう。 9. スポーツの意義や必要性を理解する。競技スポーツの現状を理解する。 10. 規定の時間内に完走し、体力向上に繋げる。	
三学期	24	1. 陸上競技 (長距離走) [球技選択②] 2. サッカー (パス、ドリブル、シュート、トラップ、ゲーム) 3. バasketボール (パス、レイアップシュート、ジャンプシュート、ドリブルゲーム) . 4. ソフトボール 5. バレーボール (オーバーパス、アンダーパス、サーブ、スパイク) . 6. 卓球 (サービス、ストローク (フォアハンド、ショートカット、スマッシュ、ロビング) ゲーム)	1. 規定の時間内に完走し、体力向上に繋げる。 2. サッカーの基礎・基本の技術を習得し、楽しさを味わう。 3. ソフトボールの基礎・基本の技術を習得し、楽しさを味わう。 4. バasketボールの基礎基本の技術を理解し、Basketボールの楽しさを味わう。 5. バレーボールの基本の動きを習得し、初歩的な3段攻撃を活かしたゲーム展開ができるようになる。 6. 卓球の基礎基本の技術を理解し、卓球の楽しさを味わう。	

履修上の注意	<ul style="list-style-type: none"> ・遅刻、欠席をしない。・安全面に留意して運動に取り組む。 ・積極的に授業に参加し、興味・関心・意欲をもって取り組む。
--------	---

評価の観点と評価方法

各観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
評価の観点	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つけている。	生涯にわたって運動を豊かに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、お互いに協力する、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。
評価方法	行動観察、実技テスト、学習カード、振り返りアンケート	学習カード、振り返りアンケート	行動観察、学習カード、振り返りアンケート

令和5年度保健体育〔2年男女〕シラバス

科目名	体育		教科名	保健体育	
学年	1学年	単位数	2単位	担当者	

概要・ねらい	①運動の楽しさや喜びを深く味い、自己の状況に応じて体力の向上を図る態度を育てる。
	②公正・協力・責任などの意欲を高め、健康・安全に留意し運動できる態度を育てる。
	③自己の状況に応じた健康・安全について理解し、改善できる資質を育てる。

年間授業計画	学期	時配 間当	学習内容	評価基準
	一学期	24	1. 体育理論 2. 体づくり運動 [2領域選択①] 3. 水泳(水慣れ・クロール・平泳ぎ) 4. バドミントン(サービス、クリアー、スマッシュ、ドロップ、ゲーム) 5. 卓球(サービス、ストローク(フォアハンド、ショートカット、スマッシュ、ロビング)ゲーム)、バレーボール(オーバーパス、アンダーパス、サーブ、スパイク) [2領域選択②] 6. 水泳(水慣れ・クロール・平泳ぎ) 7. バドミントン(サービス、クリアー、スマッシュ、ドロップ、ゲーム) 8. 卓球(サービス、ストローク(フォアハンド、ショートカット、スマッシュ、ロビング)ゲーム)、バレーボール(オーバーパス、アンダーパス、サーブ、スパイク)	1. スポーツの意義や必要性を理解する。競技スポーツの現状を理解する。 2. 自己の体力を知り、筋力の向上と柔軟性を養う 3. 水泳の基礎基本となる動きを習得し、クロールと平泳ぎでより長く泳げるようになる。 4. バドミントンの基礎基本の技術を理解し、バドミントンの楽しさを味わう。 5. 卓球の基礎基本の技術を理解し、卓球の楽しさを味わう。 6. 水泳の基礎基本となる動きを習得し、クロールと平泳ぎでより長く泳げるようになる。 7. バドミントンの基礎基本の技術を理解し、バドミントンの楽しさを味わう。 8. 卓球の基礎基本の技術を理解し、卓球の楽しさを味わう。
二学期	30	[2領域選択②] 1. 水泳(水慣れ・クロール・平泳ぎ) 2. バドミントン(サービス、クリアー、スマッシュ、ドロップ、ゲーム) 3. 卓球(サービス、ストローク(フォアハンド、ショートカット、スマッシュ、ロビング)ゲーム) [球技選択①] 4. サッカー(パス、ドリブル、シュート、トラップ、ゲーム、) 5. バスケットボール(パス、レイアップシュート、ジャンプシュート、ドリブルゲーム) 6. ソフトボール(捕球の練習、バッティング、走塁、試合) 7. バレーボール(オーバーパス、アンダーパス、サーブ、スパイク) 8. テニス(サービス、ストローク(フォアハンド、バックハンド)ゲーム) 9. 体育理論 10. 陸上競技(長距離走)	1. 水泳の基礎基本となる動きを習得し、クロールと平泳ぎでより長く泳げるようになる。 2. バドミントンの基礎基本の技術を理解し、バドミントンの楽しさを味わう。 3. 卓球の基礎基本の技術を理解し、卓球の楽しさを味わう。 4. サッカーの基礎・基本の技術を習得し、楽しさを味わう。 5. バスケットボールの基礎基本の技術を理解し、バスケットボールの楽しさを味わう。 6. ソフトボールの基礎・基本の技術を習得し、楽しさを味わう。 7. バレーボールの基本の動きを習得し、初歩的な3段攻撃を活かしたゲーム展開ができるようにする。 8. テニスの基礎・基本の技術を習得し、楽しさを味わう。 9. スポーツの意義や必要性を理解する。競技スポーツの現状を理解する。 10. 規定の時間内に完走し、体力向上に繋げる。	
三学期	16	1. 陸上競技(長距離走) [球技選択②] 2. サッカー(パス、ドリブル、シュート、トラップ、ゲーム) 3. バスケットボール(パス、レイアップシュート、ジャンプシュート、ドリブルゲーム)。 4. ソフトボール 5. バレーボール(オーバーパス、アンダーパス、サーブ、スパイク) ・捕球の練習、バッティング、走塁、試合)。 6. 卓球(サービス、ストローク(フォアハンド、ショートカット、スマッシュ、ロビング)ゲーム)	1. 規定の時間内に完走し、体力向上に繋げる。 2. サッカーの基礎・基本の技術を習得し、楽しさを味わう。 3. バスケットボールの基礎基本の技術を理解し、バスケットボールの楽しさを味わう。 4. ソフトボールの基礎・基本の技術を習得し、楽しさを味わう。 5. バレーボールの基本の動きを習得し、初歩的な3段攻撃を活かしたゲーム展開ができるようにする。 6. 卓球の基礎基本の技術を理解し、卓球の楽しさを味わう。	

履修上の注意	・遅刻、欠席をしない。・安全面に留意して運動に取り組む。 ・積極的に授業に参加し、興味・関心・意欲をもって取り組む。
--------	---

評価の観点と評価方法

各観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
評価の観点	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つけている。	生涯にわたって運動を豊かに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、お互いに協力する、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。
評価方法	行動観察、実技テスト、学習カード、振り返りアンケート	学習カード、振り返りアンケート	行動観察、学習カード、振り返りアンケート

令和5年度保健体育 [3年女子] シラバス

科目名	体育		教科名	保健体育	
学年	3学年	単位数	3単位	担当者	

概要・ねらい	①運動の楽しさや喜びを深く味い、自己の状況に応じて体力の向上を図る態度を育てる。
	②公正・協力・責任などの意欲を高め、健康・安全に留意し運動できる態度を育てる。
	③自己の状況に応じた健康・安全について理解し、改善できる資質を育てる。

年間授業計画	学期	時配 間当	学習内容	評価基準
	一学期	36	1. 体育理論 2. 体づくり運動 3. 水泳 ・水慣れ・クロール・平泳ぎ [球技選択①] 4. バドミントン ・サーブ、クリアー、スマッシュ、ドロップ、ゲーム、 5. 卓球 ・サーブ、ストローク（フォアハンド、ショートカット、スマッシュ、ロビング） ゲーム、	1. スポーツの意義や必要性を理解する。競技スポーツの現状を理解する。 2. 自己の体力を知り、筋力の向上と柔軟性を養う 3. 水泳の基礎基本となる動きを習得し、クロールと平泳ぎでより長く泳げるようになる。 4. バドミントンの基礎基本の技術を理解し、バドミントンの楽しさを味わう。 5. 卓球の基礎基本の技術を理解し、卓球の楽しさを味わう。
	二学期	45	[球技選択①] 1. バドミントン ・サーブ、クリアー、スマッシュ、ドロップ、ゲーム、 2. 卓球 ・サーブ、ストローク（フォアハンド、ショートカット、スマッシュ、ロビング） ゲーム、 [球技選択②] 3. バレーボール ・オーバーパス、アンダーパス、サーブ、スパイク 4. バスケットボール ・パス、レイアップシュート、ジャンプシュート、ドリブルゲーム 5. 体育理論 6. 陸上競技（長距離走）	1. バドミントンの基礎基本の技術を理解し、バドミントンの楽しさを味わう。 2. 卓球の基礎基本の技術を理解し、卓球の楽しさを味わう。 3. バレーボールの基本的動きを習得し、初歩的な3段攻撃を活かしたゲーム展開ができるようにする。 4. バスケットボールの基礎基本の技術を理解し、バスケットボールの楽しさを味わう 5. スポーツの意義や必要性を理解する。競技スポーツの現状を理解する。 6. 規定の時間内に完走し、体力向上に繋げる。
	三学期	24	1. 体育理論 [球技選択③] 2. サッカー（パス、ドリブル、シュート、トラップ、ゲーム、） 3. ソフトボール（補球の練習、バッティング、走塁、試合）	1. スポーツの意義や必要性を理解する。競技スポーツの現状を理解する。 2. サッカーの基礎・基本の技術を習得し、楽しさを味わう。 3. ソフトボールの基礎・基本の技術を習得し、楽しさを味わう。
履修上の注意		・遅刻、欠席をしない。・安全面に留意して運動に取り組む。 ・積極的に授業に参加し、興味・関心・意欲をもって取り組む。		

評価の観点と評価方法

各観点	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
評価の観点	種目の特性に関心を持ち、自ら学ぶ意欲で積極的に取り組む姿勢がある。仲間と協力することができる	生徒一人ひとりが自らの能力・適正に応じた目標を立て、自主的に取り組むことができる	自己の身体や動きに対する感覚を養い、種目に応じた技能や表現を身につける	学習活動を自己評価し、理解を深め、ルールやマナー、安全に関する知識を身につける
評価方法	・授業参加態度 ・姿勢 ・行動観察	・行動観察 ・振り返りシート	・実技テスト ・取り組む姿勢	・授業での取り組み

令和5年度保健体育 [3年男子] シラバス

科目名	体育		教科名	保健体育	
学年	3学年	単位数	3単位	担当者	

概要・ねらい	①運動の楽しさや喜びを深く味い、自己の状況に応じて体力の向上を図る態度を育てる。
	②公正・協力・責任などの意欲を高め、健康・安全に留意し運動できる態度を育てる。
	③自己の状況に応じた健康・安全について理解し、改善できる資質を育てる。

年間授業計画	学期	時配 間当	学習内容	評価基準
	年間授業計画	一学期	36	1. 体育理論 2. 体づくり運動 [球技選択①] 3. バドミントン ・サーブ、クリアー、スマッシュ、ドロップ、ゲーム、 4. 卓球 ・サーブ、ストローク（フォアハンド、ショートカット、スマッシュ、ロビング） ゲーム、 5. 水泳 ・水慣れ・クロール・平泳ぎ
二学期		45	1. 水泳 ・水慣れ・クロール・平泳ぎ 2. サッカー ・パス、ドリブル、シュート、トラップ、ゲーム、 3. ソフトボール（捕球の練習、バッティング、走塁、試合） 4. 体育理論 5. 陸上競技（長距離走）	1. 水泳の基礎基本となる動きを習得し、クロールと平泳ぎでより長く泳げるようにする。 2. サッカーの基礎・基本の技術を習得し、楽しさを味わう。 3. ソフトボールの基礎・基本の技術を習得し、楽しさを味わう。 4. スポーツの意義や必要性を理解する。競技スポーツの現状を理解する。 5. 規定の時間内に完走し、体力向上に繋げる。
三学期		24	1. 陸上競技（長距離走） 2. 体育理論 3. バスケットボール ・パス、レイアップシュート、ジャンプシュート、ドリブルゲーム 4. バレーボール ・オーバーパス、アンダーパス、サーブ、スパイク	1. 規定の時間内に完走し、体力向上に繋げる。 2. スポーツの意義や必要性を理解する。競技スポーツの現状を理解する。 3. バスケットボールの基礎基本の技術を理解し、バスケットボールの楽しさを味わう 4. バレーボールの基本の動きを習得し、初歩的な3段攻撃を活かしたゲーム展開ができるようにする。

履修上の注意	<ul style="list-style-type: none"> ・遅刻、欠席をしない。・安全面に留意して運動に取り組む。 ・積極的に授業に参加し、興味・関心・意欲をもって取り組む。
--------	---

評価の観点と評価方法

各観点	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
評価の観点	種目の特性に関心を持ち、自ら学ぶ意欲で積極的に取り組む姿勢がある。仲間と協力することができる	生徒一人ひとりが自らの能力・適正に応じた目標を立て、自主的に取り組むことができる	自己の身体や動きに対する感覚を養い、種目に応じた技能や表現を身につける	学習活動を自己評価し、理解を深め、ルールやマナー、安全に関する知識を身につける
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・授業参加態度 ・姿勢 ・行動観察 	<ul style="list-style-type: none"> ・行動観察 ・振り返りシート 	<ul style="list-style-type: none"> ・実技テスト ・取り組む姿勢 	<ul style="list-style-type: none"> ・授業での取り組み

令和5年度保健体育 [スポレク] シラバス

科目名	スポレク		教科名	保健体育	
学年	3 学年	単位数	2単位	担当者	

概要・ねらい	主体的・計画的な運動実践に取り組むことで、生涯を通してスポーツの楽しさや喜びにかかわることができる資質や能力を育てる。				
年間授業計画	学期	時配 時間当	学習内容	評価基準	
	一学期	24	1. フットサル ・オリエンテーション ・キックの習得（インサイドキック、インフロントキック、インステップキック） ・トラップの習得（足、胸） ・ゲーム 2. バasketボール ・オリエンテーション ・ボール操作（ハンドリング、パス、シュート） ・ゲーム	1. フットサルの基礎・基本の技術を習得し、楽しさを味わうことができる。 2. バasketボールの基礎・基本の技術を習得し、楽しさを味わうことができる。	
	二学期	30	1. グランドゴルフ ・オリエンテーション ・クラブの使い方 ・スイング練習 ・ボールの打ち方 ・コースゲーム 2. アルティメット ・オリエンテーション ・フライングディスクの操作 ・ゲーム	1. グランドゴルフの基礎・基本の技術を習得し、楽しさを味わうことができる。 2. フライングディスクの技術を習得し、楽しさを味わうことができる。	
	三学期	16	1. バレーボール ・オリエンテーション ・ボール操作（オーバーハンド、アンダーハンド、サービス） ・ゲーム	1. バレーボールの基礎・基本の技術を習得し、楽しさを味わうことができる。	
履修上の注意	<ul style="list-style-type: none"> ・遅刻、欠席をしない。 ・安全面に留意して運動に取り組む。 ・積極的に授業に参加し、興味・関心・意欲をもって取り組む。 				

評価の観点と評価方法

各観点	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
評価の観点	種目の特性に関心を持ち、自ら学ぶ意欲で積極的に取り組む姿勢がある。仲間と協力することができる	生徒一人ひとりが自らの能力・適正に応じた目標を立て、自主的に取り組むことができる	自己の身体や動きに対する感覚を養い、種目に応じた技能や表現を身につける	学習活動を自己評価し、理解を深め、ルールやマナー、安全に関する知識を身につける
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・授業参加態度 ・姿勢 ・行動観察 	<ul style="list-style-type: none"> ・行動観察 ・振り返りシート 	<ul style="list-style-type: none"> ・実技テスト ・取り組む姿勢 	<ul style="list-style-type: none"> ・授業での取り組み

令和5年度 保健体育（1年保健） シラバス

科目	保健	教科名	保健体育	担当者	
学年	1 学年	単位数	1 単位		
使用教科書	高等学校 保健体育 Textbook, Activity (第一学習社)			副教材等	保健体育ノート(第一学習社)

学習の到達目標	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。
---------	--

評価の観点		
(1) 知識・技能	(2) 思考・判断・表現	(3) 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。

成績評価

評価は3観点の評価規準への到達具合を見取る

成績の評価は観点別の絶対評価とし、学年末のみ5段階の評定を表示する。

期	月	学習項目	学習内容(ねらい)および評価の観点	知	思	態	評価方法
1年	4	第1章 現代社会と健康 第1節 健康の考え方 1. 国民の健康水準の向上と変化する健康課題(教 p.6~7)	<ul style="list-style-type: none"> ・死因別にみた、わが国の死亡率や患者の病気の傾向について理解できる。 ・新しい病気の傾向について、具体的な事例を踏まえて理解できる。 (1)日本の健康水準が、科学技術や経済の発展に伴って向上してきたこと、病気の傾向が変化してきていることを理解する。 (2)日常生活において、自らの健康を考えて、病気を予防しようとする努力ができる。 (3)身の回りや日常生活における病気の傾向、わが国の健康水準について調べることができる。 	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> ・授業態度 ・発問評価 ・定期考査 ・プリント、課題の内容・提出状況
		2. 健康の保持増進とヘルスプロモーション(教 p.8~9)	<ul style="list-style-type: none"> ・「ヘルスプロモーション」の定義について理解することができる。 ・健康を保持・増進するための環境について理解することができる。 (1)健康の増進のために、積極的な健康づくりである「ヘルスプロモーション」が重要になってきていることを知り、そのためのわが国や世界各国での取り組みについての理解を深める。 (2)健康増進の取り組みについて、自らの生活に当てはめて考え、積極的に健康増進を図ろうとすることができる。 (3)ヘルスプロモーションとはどのような概念なのかについて理解し、健康を保持・増進するのに必要な環境について調べることができる。 	○	○	○	
	5	第2節 現代の感染症とその予防 1. 感染症の予防(教 p.10~11)	<ul style="list-style-type: none"> ・感染症を防ぐための対策について、感染の仕組みとともに、正しい知識をもつことができる。 (1)感染症が発症する仕組みや、感染症の種類を知り、感染症の予防には適切な対策が必要であることについての理解を深める。 (2)感染症の現状を知り、予防するための方策について考えとともに、人権への配慮ができる。 	○	○	○	

学期	月	学習項目	学習内容(ねらい)および評価の観点	知	思	態	評価方法	
		2. 性感染症とその予防 (教 p. 14～15)	<p>(3) 感染症の成立の仕組みを理解し、日常生活のなかでの感染症予防に役立てることができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・性感染症の予防について正しく理解することができる。 ・H I V感染症・エイズの治療法を正しく理解することができる。 <p>(1) 性感染症について正しい知識をもち、感染経路やその予防法についても理解を深める。</p> <p>(2) 性感染症を予防するための方策について考えるとともに、人権への配慮ができる。</p> <p>(3) 性感染症とその予防や治療についての情報を、教科書などから積極的に調べることができる。</p>	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> ・授業態度 ・発問評価 ・定期考査 ・プリント、課題の内容・提出状況 	
	6	第3節 生活習慣病などの予防と回復 1. 生活習慣病の予防 (教 p. 16～17)	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病の原因と、その予防に関する3つの段階について正しく理解することができる。 <p>(1) 現代の死因の大部分を占める生活習慣病について、原因とその予防に対する対策についての理解を深める。</p> <p>(2) 自らの生活習慣をかえりみて、生活習慣病予防のための適切な行動を選択することができる。</p> <p>(3) 生活習慣病の要因についての情報を集め、自らの生活習慣の改善に役立てることができる。</p>	○	○	○		
		2. 食事と健康 (教 p. 18～19)	<ul style="list-style-type: none"> ・健康的な食生活のための栄養素の働きや食事摂取基準について、正しく理解をもつことができる。 <p>(1) 健康を保持・増進するとともに、生活習慣病を予防するために、基本的な生活習慣である「食事」の意義や役割についての理解を深める。</p> <p>(2) 生活習慣病とのかかわりで、健康的な生活習慣としての「食事」のあり方を考えることができる。</p> <p>(3) 食事の重要性を理解し、「食べること」の意義や食事の文化について調べることができる。</p>	○	○	○		
	7	3. 健康と運動・休養・睡眠 (教 p. 20～21)	<ul style="list-style-type: none"> ・有酸素運動をはじめ、各運動の特性や役割、効果について具体的に理解することができる。 ・「休養・睡眠」の役割や、人間の日内リズムなどについて、正しく理解することができる。 <p>(1) 「食事」とともに、基本的な生活習慣としての「運動・休養・睡眠」を重視し、その役割や実践方法についての理解を深める。</p> <p>(2) 生活習慣病予防との関連で運動を捉え、運動の種類や方法を適切に選択することができる。また、肉体的な疲労のみでなく、精神状態の維持などのための「休養・睡眠」のあり方を考えることができる。</p> <p>(3) 日常生活のなかに積極的に運動を取り入れようとすることができる。また、休養・睡眠の果たす役割の重要性を知るとともに、人間の日内リズムについて、積極的に学習できる。</p>	○	○	○		
	2	9	4. がんの発生と予防 (教 p. 22～23)	<ul style="list-style-type: none"> ・がんを早期に発見することの重要性について知り、がんの予防や治療に関する正しい知識をもつことができる。 ・がんの発生のメカニズム、発がん物質、また発がんの原因となる行動を知り、その予防と治療法についての理解を深める。 ・自分の周囲にある発がん物質を回避するための行動を、適切に選択することができる。 ・がんの予防について、生活習慣との関わりを相互に考えることができる。 	○	○	○	

年次	月	学習項目	学習内容(ねらい)および評価の観点	知	思	態	評価方法
		第4節 喫煙, 飲酒, 薬物乱用と健康 1. 喫煙と健康 (教 p. 26~27)	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙者本人のみでなく, 周囲の人への健康影響などについて理解を深め, 喫煙に関する適切な意志決定や行動選択をできるようにする。 (1) 喫煙者本人のみにとどまらない, 喫煙による健康被害について, 正しく理解することができる。また, 未成年者の喫煙による健康への影響について正しく理解することができる。 (2) 喫煙による健康への影響だけでなく, 喫煙マナーのあり方についても考えることができる。 (3) 喫煙による心身への害についての情報や喫煙問題への対策などを, 教科書などから積極的に調べることができる。 	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> 授業態度 発問評価 定期考査 プリント、課題の内容・提出状況
	10	2. 飲酒と健康 (教 p. 28~29)	<ul style="list-style-type: none"> アルコールの作用や, それに伴う健康障害についての理解を深め, 飲酒に関する適切な意志決定や行動選択をできるようにする。 (1) 飲酒による心身の健康や胎児への影響について, 正しく理解することができる。また, 未成年者の飲酒による健康への影響について正しく理解することができる。 (2) 飲酒による身体器官への影響だけでなく, 精神的な影響についても考えることができる。 (3) 飲酒による心身への害についての情報を, 教科書などから積極的に調べることができる。 	○	○	○	
		3. 薬物乱用とその防止 (教 p. 32~33)	<ul style="list-style-type: none"> 薬物乱用は, 心身の健康に対して深刻な影響を与えることを理解し, 絶対に薬物に手を出さない強い意志を身につけることができるようにする。 (1) 薬物乱用による心身の健康や社会的な影響について, 正しく理解することができる。 (2) 薬物乱用を防ぐためには, どのような意識をもつことが重要であるかを考えることができる。 (3) 薬物乱用による心身への害や薬物ごとの特徴を, 積極的に調べることができる。 	○	○	○	
	11	第5節 精神疾患の予防と回復 1. 脳と神経の働き (教 p. 36~37)	<ul style="list-style-type: none"> 人間の行動や精神活動などの全てをコントロールしている, 脳・神経系・内分泌系の各部の働きについての理解を深める。 (1) 大脳の各部の働きによる行動, 精神活動に関する正しい知識をもつことができる。 (2) 自らの行動と, そのときの脳の働きについて, 関連づけて考えることができる。 (3) 大脳を中心とした身体の機能調節についての情報を積極的に収集し, 学習することができる。 	○	○	○	
		2. 欲求不満と適応機制 (教 p. 38~39)	<ul style="list-style-type: none"> 人間の欲求は様々なものがあるが, その全てが満たされるものではないため, 欲求不満に対する耐性を身につけることの重要性についての理解を深める。 (1) 欲求の種類について正しい知識をもつことができる。また, 適応機制について, 正しい知識をもつことができる。 (2) 欲求不満を回避するために自らがとった行動を, 適応機制と関連づけて考えることができる。 (3) 人間がもつ欲求や欲求への耐性について, 自らの体験などと照らし合わせて, 積極的に調べることができる。 	○	○	○	
	12	3. 心の健康と精神疾患 (教 p. 40~41)	<ul style="list-style-type: none"> 精神疾患は, 精神機能の基盤となる心理的, 生物的, または社会的な機能の障害などが原因となり, 精神活動が不全になった状態であることについて理解を深める。 (1) 心の健康について正しい知識をもつことができる。また, 	○	○	○	

学期	月	学習項目	学習内容(ねらい)および評価の観点	知	思	態	評価方法
		4. 精神疾患の予防と回復のために (教 p. 42~43)	<p>精神疾患にはどのようなものがあるのかについて、正しい知識をもつことができる。</p> <p>(2)心の不調について、自らの体験と関連づけて考えることができる。</p> <p>(3)おもな精神疾患やその症状についての情報を積極的に収集し、学習することができる。</p> <p>・精神疾患は誰しもが罹患しうること、若年で発症する疾患が多いこと、適切な処置により回復が可能であることについて理解を深める。</p> <p>(1)心と体のつながりを知り、心の健康を保つための方法について正しい知識をもつことができる。また、精神疾患からの回復のために行われている支援などについて、正しい知識をもつことができる。</p> <p>(2)精神疾患の予防と回復について、習得した知識をもとに心身の健康を保つための行動や対策について考えることができる。</p> <p>(3)心と体のつながりについて、自らの体験などに照らし合わせて考えるとともに、精神疾患からの回復についての情報を積極的に調べることができる。</p>	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> ・授業態度 ・発問評価 ・定期考査 ・プリント、課題の内容・提出状況
3	1	<p>第2章 安全な社会生活</p> <p>第1節 安全な社会づくり</p> <p>1. 交通事故と安全の確保 (教 p. 48~49)</p>	<p>・交通事故を防止するためには、車両の特性の理解、安全な運転や、歩行などの適切な行動が重要であることについての理解を深める。</p> <p>(1)人・環境・車両の3つの要因によって発生する交通事故と、運転者の責任について正しい知識をもつことができる。</p> <p>(2)交通事故を防止するために必要な行動について知り、事故を回避するための、適切な行動を選択できる。</p> <p>(3)交通事故の原因や運転時の身体機能の変化について、積極的に調べることができる。</p>	○	○	○	
		2. 安全・安心な社会づくり (教 p. 50~51)	<p>・安全に暮らすための対策を知り、意識や行動についての理解を深める。</p> <p>(1)安全な社会づくりのために行われている対策や、安全確保のための必要な条件について正しく理解することができる。</p> <p>(2)安全・安心な社会づくりのために行われている対策について知り、安全に暮らすための行動を適切に選択することができる。</p> <p>(3)安全に暮らすための対策について積極的に調べることができる。</p>	○	○	○	
	2	<p>第2節 応急手当</p> <p>1. 適切な応急手当の手順 (教 p. 52~53)</p>	<p>・応急手当の重要性を知り、傷病者の観察や応急手当の正しい手順についての理解を深める。</p> <p>(1)応急手当の第一段階である観察の手順について、正しい知識をもつことができる。</p> <p>(2)実際の手当が必要な傷病者に遭遇した場合に、必要な行動を適切に選択することができる。</p> <p>(3)傷病者に対する観察の手順について、実習などを通じて確実に身につけようとするできるとともに、AEDの効果について積極的に調べることができる。</p>	○	○	○	
		2. 心肺蘇生法の実践 (教 p. 54~55)	<p>・胸骨圧迫・気道の確保・人工呼吸の心肺蘇生と除細動を加えた心肺蘇生法について、正しい手法を理解し、身につけることができるようにする。</p> <p>(1)心肺蘇生法の手法について、正しい知識と技能を身につけることができる。</p> <p>(2)心肺蘇生法が必要な傷病者に対して、必要な行動を適切に選択することができる。</p> <p>(3)傷病者を救命するために行う胸骨圧迫・AEDの使用法・気道の確保・人工呼吸について、実習などを通じて確実に身につけようとするできるとともに、積極的に調べることができる。</p>	○	○	○	

学期	月	学習項目	学習内容(ねらい)および評価の観点	知	思	態	評価方法
	3	3. 日常的な応急手当 (教 p. 56~57)	<p>・日常おこるけがなどに対する手当の方法について知るとともに, 熱中症への対策・予防についての理解を深める。</p> <p>(1) けがや熱中症に対する応急手当やその予防法について, 正しい知識を身につけることができる。</p> <p>(2) 応急手当が必要な傷病者に対して, 傷病に応じた手当の手法を適切に選択することができる。</p> <p>(3) けがの状態に応じた応急手当の手法について, 自らが経験したことなどと照らし合わせて, 積極的に学習できる。</p>	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> ・授業態度 ・発問評価 ・定期考査 ・プリント、課題の内容・提出状況

令和5年度 保健体育（2年保健） シラバス

科目	保健	教科名	保健体育	担当者	
学年	2学年	単位数	1単位		
使用教科書	高等学校 保健体育 Textbook, Activity (第一学習社)			副教材等	保健体育ノート(第一学習社)

学習の到達目標	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。
---------	--

評価の観点		
(1) 知識・技能	(2) 思考・判断・表現	(3) 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。

成績評価

評価は3観点の評価規準への到達具合を見取る

成績の評価は観点別の絶対評価とし、学年末のみ5段階の評定を表示する。

年	月	学習項目	学習内容(ねらい)および評価の観点	知	思	態	評価方法
2年	4	第3章 生涯を通じる健康 第1節 生涯の各段階における健康 1. 思春期と健康 (教 p. 64～65)	<ul style="list-style-type: none"> 心身ともに大人への過渡期である思春期に起こる心の成長について、男女の意識の違いなども含めて理解を深める。 (1) 思春期に起こる心の変化や性意識の男女差について、正しい知識をもつことができる。 (2) 男女の性意識の違いについて知り、自らの行動に適切に反映することができる。 (3) 思春期の心の変化について知るとともに、男女の性意識の違いについても積極的に学習できる。 	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> 授業態度 発問評価 定期考査 プリント、課題の内容・提出状況
		2. 思春期の体と健康 (教 p. 66～67)	<ul style="list-style-type: none"> 思春期における、男女それぞれの生殖器官の発達や、それにもとまう責任ある行動の重要性などについての理解を深める。 (1) 生殖器の成長によって、生殖機能が備わることについて、正しい知識をもつことができる。 (2) 二次性徴におけるからだの成長について、自らのからだの変化と関連づけて考えることができる。 (3) 男女の生殖器官の発達について、それぞれ、積極的に調べることができる。 	○	○	○	
	5	3. 結婚生活と健康 (教 p. 68～69)	<ul style="list-style-type: none"> 結婚に関する制度を知るとともに、家族の健康を保つために、どのような対策が必要であるかについての理解を深める。 (1) 結婚に関する制度と、家庭が健康に果たす役割について、正しい知識をもつことができる。 (2) 結婚の意義や家庭と健康のかかわりについて、自らの家族や将来に当てはめて考えることができる。 (3) 健康の保持・増進のために、家庭が担う役割について、積極的に調べることができる。 	○	○	○	
	6	4. 新しい生命の誕生 (教 p. 70～71)	<ul style="list-style-type: none"> 受精のメカニズムを知り、妊娠から出産までの過程と、胎児と母体の変化についての理解を深める。 (1) 受精の仕組み、妊娠の経過、出産の過程について男女とも正しい知識をもつことができる。 (2) 女性は、自らが経験するかもしれないこととして、男性も 	○	○	○	

学期	月	学習項目	学習内容(ねらい)および評価の観点	知	思	態	評価方法
2	7	5. 家族計画と不妊治療 (教 p. 72~73)	<p>課題を見つけて考えることができる。</p> <p>(3)受精から妊娠、出産までの過程のメカニズムについて、教科書などから積極的に調べることができる。</p>	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> ・授業態度 ・発問評価 ・定期考査 ・プリント、課題の内容・提出状況
		6. 加齢と健康 (教 p. 76~77)	<p>・加齢に伴う心身の変化について知り、壮年期以降の健康課題を知り、高齢社会における取り組みについて理解を深める。</p> <p>(1)加齢とは何か、壮年期以降にはどのような健康課題がでてくるのかについて知り、高齢社会における取り組みについて、正しい知識をもつことができる。</p> <p>(2)加齢による心身の変化について、自らの将来に当てはめて考えることができる。</p> <p>(3)加齢に伴う心身の変化や壮年期以降の健康課題、高齢社会における取り組みなどについて、積極的に調べることができる。</p>	○	○	○	
	9	第2節 労働と健康 1. 労働者の健康・安全と健康問題 (教 p. 78~79)	<p>・労働と健康のかかわりについて理解を深める。また、職業の選択に当たって考慮すべきことについて考えることができるようにする。</p> <p>(1)労働者を守るしくみを知り、労働環境の変化にともなう健康問題について、正しい知識をもつことができる。</p> <p>(2)職業選択の際の注意点について、自らの将来に当てはめて考えることができる。</p> <p>(3)労働と健康のかかわりや健康生活を送るための職場・家庭・地域の役割について、積極的に学習できる。</p>	○	○	○	
	10	2. 労働災害・職業病とその予防 (教 p. 80~81)	<p>・労働災害や職業病について知り、労災予防のための対策についての理解を深める。</p> <p>(1)労働災害の実態、その原因や防止のための対策について、正しい知識をもつことができる。</p> <p>(2)労働災害の原因を正しく理解し、将来労働災害に遭わないための適切な行動について考えることができる。</p> <p>(3)労働災害について考え、労災防止のための対策などについて、積極的に学習できる。</p>	○	○	○	
		3. 労働者の健康づくりと「働き方改革」(教 p. 82~83)	<p>・労働者の健康・安全をまもるために、わが国で行われている施策について知るとともに、自らがとるべき対策についても理解を深める。</p> <p>(1)労働者の健康・安全を守る法律や制度を知るとともに、労働者自身の心がけについても理解できる。</p> <p>(2)ヘルスプロモーションの実現のために企業が果たす役割について、身近な問題として考えることができる。</p> <p>(3)労働者の健康・安全をまもるために、どのような施策がとられているか積極的に調査し、学習できる。</p>	○	○	○	
		第4章 健康を支える環境づくり 第1節 環境・食品と健康 1. 環境汚染の広がりとその影響 (教 p. 88~89)	<p>・私たちを取り巻く環境についての歴史を知り、生物多様性の保持の重要性や、近年の人間活動による汚染の急増、地球環境問題などについての理解を深める。</p> <p>(1)地球環境の歴史と、生物多様性保持の重要性について正しい知識をもつことができる。また、環境汚染の現状などについて、正しい知識をもつことができる。</p> <p>(2)地球環境問題の原因を知り、解決のために必要な行動について考えることができる。</p>	○	○	○	

学期	月	学習項目	学習内容(わらい)および評価の観点	知	思	態	評価方法
1	1	2. 大気汚染の健康への影響と対策 (教 p. 90~91)	<p>(3) 地球環境の変化の歴史と、現在の問題点について、積極的に課題を見つけることができる。</p> <p>・大気汚染の原因を知るとともに、大気汚染によって引き起こされる健康被害について考え、大気汚染防止のための対策についての理解を深める。</p> <p>(1) 大気汚染の定義と、健康に被害を及ぼす物質などに関する、正しい知識をもつことができる。</p> <p>(2) 大気汚染による健康被害を防止するための対策を、積極的に考えることができる。</p> <p>(3) 大気汚染による健康被害を防ぐためには、どのような対策が必要であるかを積極的に調べることができる。</p>	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> ・授業態度 ・発問評価 ・定期考査 ・プリント、課題の内容・提出状況
		3. 水質汚濁と土壌汚染の健康への影響と対策 (教 p. 92~93)	<p>・水質汚濁や土壌汚染の現状・防止対策について知るとともに、公害などによる健康被害についても理解を深める。</p> <p>(1) 自然環境の水を通した循環について知り、水や土壌の汚染が発生の経過や、防止のために行われている対策などについて、正しい知識をもつことができる。</p> <p>(2) 水質汚濁や土壌汚染を防止するために、私たちが行うことができる身近な対策を考え、自らの行動に反映することができる。</p> <p>(3) 水質汚濁や土壌汚染による健康被害について、その原因と対策を積極的に調べることができる。</p>	○	○	○	
		4. 廃棄物の処理と健康 (教 p. 94~95)	<p>・産業廃棄物を処理する過程での不法投棄や不法な焼却などの問題点を知り、産業廃棄物による環境汚染を防ぐための施策についての理解を深める。</p> <p>(1) 有害な化学物質による健康被害の危険性や、それらの管理方法について正しい知識をもつことができる。</p> <p>(2) 産業廃棄物問題を自らの健康にも直接かかわる問題として捉え、考えることができる。</p> <p>(3) 産業廃棄物処理問題の構造と、その解決策について、積極的に課題を見つけ、学習することができる。</p>	○	○	○	
	2	5. 環境衛生活動 (教 p. 96~97)	<p>・わが国における上下水道の整備状況やゴミ処理方法について理解を深めるとともに、ゴミを少なくするための方策についての理解を深める。</p> <p>(1) ゴミ処理の4つの方法や上下水道の仕組みなどについて、正しい知識をもつことができる。また、ゴミの減量化に向けた3R運動などの取り組みについて、正しい知識をもつことができる。</p> <p>(2) 上下水道の設備やゴミの分別など、身近な問題として捉え、考えることができる。</p> <p>(3) 環境衛生向上のための上下水道の整備方法やゴミ処理方法について、積極的に課題を見つけ、学習できる。</p>	○	○	○	
		6. 食品の安全性の確保 (教 p. 100~101)	<p>・食品による健康被害の種類を知り、このような被害を防止するために行われている施策についての理解を深める。</p> <p>(1) 食品による健康被害と、その予防のために行われている対策について、正しい知識をもつことができる。</p> <p>(2) 自らの食生活において、健康被害に遭わないために必要な行動を、適切に選択することができる。</p> <p>(3) 食品によって起こる健康被害や、防止のための対策などについて、積極的に調べることができる。</p>	○	○	○	
		1	第2節 保健・医療制度と機関 1. 保健・医療制度 (教 p. 102~103)	<p>・わが国で行われている、保健行政について具体的な施策を知るとともに、医療制度の仕組みやサービスについても理解を深める。</p> <p>(1) わが国の保健行政・医療制度などについての、正しい知識をもつことができる。</p> <p>(2) わが国の保健・医療に関する制度について、自らの健康の保持・増進に直接かかわるものとして捉え、考えることができる。</p> <p>(3) わが国の保健行政や医療制度などについて、その具体的な施策などを、積極的に調べることができる。</p>	○	○	

学期	月	学習項目	学習内容(ねらい)および評価の観点	知	思	態	評価方法
3		2. 地域の保健機関・医療機関の活用 (教 p.104～105)	<p>・私たちの身の回りにある保健機関・医療機関について、それぞれの機関がもつ役割について理解を深め、活用できるようにする。</p> <p>(1)保健・医療機関がそれぞれもっている役割やサービスについて、正しい知識をもつことができる。</p> <p>(2)保健・医療機関の利用方法について理解し、自らの生活のなかで適切に利用することができる。</p> <p>(3)身近にある保健・医療機関の役割や場所、医療機関の利用法などを、積極的に調べることができる。</p>	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> ・発問評価 ・定期考査 ・プリント、課題の内容・提出状況
	2	3. 医薬品と健康 (教 p.108～109)	<p>・医薬品の有効性と危険性の両面について知り、医薬品は正しく使用する必要があることについての理解を深める。</p> <p>(1)医薬品の効果と副作用に関して、安全に使用するための正しい知識をもつことができる。</p> <p>(2)医薬品を正しく使用するための情報を日常生活に当てはめて、適切に選択することができる。</p> <p>(3)医薬品の効果と危険性の両面について理解し、日常生活における医薬品の危険性について積極的に考えることができる。</p>	○	○	○	
		4. さまざまな保健活動や社会的対策 (教 p.110～111)	<p>・わが国や世界で行われている、健康の保持・増進をはかるための保健活動や対策について知り、民間機関、国際機関の活動についての理解を深める。</p> <p>(1)わが国で行われている保健活動について、正しい知識をもつことができる。また、国際的に行われている保健活動について、正しい知識をもつことができる。</p> <p>(2)自らの健康の保持・増進をはかるために、ヘルスプロモーションの考えに沿って積極的に調べ、さまざまな保健対策を利用することができる。</p> <p>(3)わが国や世界で行われている保健活動や対策について、積極的に調べることができる。</p>	○	○	○	
3		5. 健康に関する環境づくりと社会参加 (教 p.112～113)	<p>・健康の増進のために、積極的な健康づくりである「ヘルスプロモーション」が重要になってきていることを知り、そのためのわが国や世界各国での取り組みについての理解を深める。</p> <p>(1)健康の保持増進のための環境について、正しい知識をもつことができる。また、ヘルスプロモーションを進めるための取り組みについて、正しい知識をもつことができる。</p> <p>(2)健康を保持・増進するのに必要な取り組みについて調べる適切に活用することができる。</p> <p>(3)健康増進の取り組みについて、自らの生活に当てはめて考え、積極的に健康増進を図ろうとすることができる。</p>	○	○	○	