令和４年度シラバス(保健体育)　　学番２６　新潟県立新発田商業高等学校

教科（科目）	保健体育（体育）	単位数	２	学年（コース）	２学年（商業科・情報処理科）
使用教科書	最新高等保健体育　　改訂版（大修館書店）				
副教材等	最新高等保健体育ノート改訂版（大修館書店）				

１　学習目標

逞しく生きるための体力向上を目指し、身体活動をとおして心の豊かな人間性を培い、生徒が主体的に身体調整や体力向上を図り、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育てる。

２　指導の重点

- 生徒自ら健康面および安全面を配慮し十分に技能向上・身体活動がおこなえるような態度・行動を、集団行動や準備運動・基礎体力トレーニングをとおして育てる。
- 各種目の特性の理解と基礎技術の体得を目指し、他と協力しながら主体的に取り組む態度を育てる。
- 規律規範意識を高め、公正・責任などの態度を育てる。

３　学習計画

月	単元名	学習種目	学習活動（指導内容）	時間	評価方法
4	集団行動	オリエンテーション	・年間計画の説明、体育授業の心構え ・集合、整列、列の増減、開列 ・体操点呼、準備体操	1	関心・意欲・態度協調性・種目の特性への理解度などを含めて総合的に評価。
	体つくり運動	体つくり運動 体ほぐし運動	・縄跳びやサーキットなどを中心に持久力・瞬発力・巧緻性・柔軟性向上のトレーニング。体力テストを含む。	8	授業態度
5	必修 陸上競技	短距離 ５０・１００ｍ 長距離 【男子】 ロード３ｋｍ トラック１５００ｍ 【女子】 ード２ｋｍ トラック１０００ｍ	・自己の目標達成ならびに記録向上への練習方法を学び実践する。 ・他と競争したり、記録向上の楽しさを味わう。	6	陸上競技の換算点に 基づき評価する。
6	選択 陸上競技	走り幅跳 ハードル リレー	走り幅跳、ハードル、リレー ・目標達成ならびに記録向上への練習方法を学び実践する。 ・他と競争したり協力することにより、記録向上の楽しさを味わう。	5	陸上競技の換算点に基づき評価する。

7	体育理論	運動・スポーツの学び方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 4体力トレーニング	3	項目毎に小テストによる評価
	体つくり運動	体つくり運動 体ほぐし運動	・サーキットなどを中心に持久力・瞬発力・巧緻性・柔軟性向上のトレーニング	2	授業態度
8 9	選択Ⅰ	バスケットボール サッカー ソフトボール	・ルール及び種目に関する知識習得 ・基本的ボール操作及び動作の習得 ・技能の向上に対応したゲームを導入 ・ルール及び種目に関する知識習得 ・基本的ボール操作技能の向上 ・技能の向上に対応したゲームを導入 ・ルール及び種目に関する知識習得 ・基本的動作の習得 （バット操作、キャッチボール） ・バッティング、ピッチングの習得 ・技能の向上に対応したゲームを導入	１２	明確な課題を提示しスキルテスト及び学習カード内容で評価
10 11	選択Ⅱ	バスケット バレー バドミントン 卓球	・ルール及び種目に関する知識習得 ・基本的ボール操作及び動作の習得 ・技能の向上に対応したゲームを導入 ・ルール及び種目に関する知識習得 ・基本的な技能の習得 （パス、サーブ、スパイク） ・技能の向上に対応した簡易ゲームから6人制ゲームへの発展 ・ルール及び種目に関する知識習得 ・基本的ストロークの習得 （各種ストローク、サービス） ・技能の向上に対応したゲームを導入 ・ルール及び種目に関する知識習得 ・基本的な動作の習得 （フォア、バックハンド、サーブ） ・技能の向上に対応したゲームを導入	１２	明確な課題を提示しスキルテスト及び学習カード内容で評価

12 1	体つくり	体つくり運動 体ほぐし運動	・サーキットなどを中心に持久力・瞬発力・巧緻性・柔軟性向上のトレーニング	1	評価なし
	体育理論	運動・スポーツの学び方②	５運動、スポーツにおける安全の確認	3	項目毎に小テストによる評価
	選択Ⅲ	ミニサッカー （ゴール型）室内 バレーボール （ネット型） バドミントン （ネット型） 卓球 （ネット型）	・ルール及び種目に関する知識習得 ・基本的ボール操作及び動作の習得 ・技能の向上に対応したゲームを導入 ・ルール及び種目に関する知識習得 ・基本的な技能の習得 （パス、サーブ、スパイク） ・技能の向上に対応した簡易ゲームから６人制ゲームへの発展 ・ルール及び種目に関する知識習得 ・基本的ストロークの習得 （各種ストローク、サービス） ・技能の向上に対応したゲームを導入 ・ルール及び種目に関する知識習得 ・基本的な動作の習得 （フォア、バックハンド、サーブ） ・技能の向上に対応したゲームを導入	１３	明確な課題を提示しスキルテスト及び学習カード内容で評価
2 3	選択Ⅳ	バスケットボール （ゴール型） バレーボール （ネット型） バドミントン （ネット型） 卓球（ネット型）	・事前計画に基づく生徒主導型選択授業 ・正確な個人の基本技術向上 ・戦術、戦略の練習 ・特徴に応じた役割、責任意識の向上 ・ゲームの方法と実践（審判、運営）	4	明確な課題を提示し 評価する。

計 70 時間(50 分授業)

4　課題・提出物等

・体力テスト記録用紙の提出、陸上競技記録用紙提出と感想・反省・課題文の提出
・各種目における学習カードの提出
・各担当の指示による各種目での感想・反省・課題文の提出

5　評価規準と評価方法

観点	①関心・意欲・態度	②思考・判断	③運動の技能	④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に自ら進んで計画的に運動している。また、個人生活や社会生活における健康・安全に関心をもち意欲的に学習に取り組んでいる。	自己の能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して、運動の合理的な行い方や計画的な活動の仕方を考え工夫している。また、個人生活や社会生活における健康・安全について課題解決を目指して考え・判断している。	自己の能力と各種の運動の特性に応じた技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうとともに、体力を高める運動の合理的な行い方を身に付けている。	生活における運動の意義や必要性および運動の特性と合理的な行い方を理解し、知識を身に付けている。また、個人生活および社会生活における健康・安全について課題の解決に役立つ基本的な事項を理解し、知識を身に付けている。
評価方法	以上の観点を踏まえ、 ・実技試験における行動観察をもとに提出物、学習カード、授業態度、出欠席、服装の準備等で総合的に評価する。			

6　担当者からの一言

２年次では基礎技術の向上ならびにチームスポーツをとおして和を学び身につけて自ら考えて技能やチームワーク、チームとしての技術力などの向上を目指し、向上するための工夫を行い、３年次での選択授業で事前に計画たて実践する力を発揮し、生涯を通じて運動を継続できるライフスタイルの構築を目指します。

（担当：山口丈博）

令和４年度シラバス(保健体育)　　学番２６　新潟県立新発田商業高等学校

教科（科目）	保健体育（保健）	単位数	1	学年（コース）	２学年（商業科・情報処理科）
使用教科書	最新高等保健体育　改訂版（大修館書店）				
副教材等	最新高等保健体育ノート　（大修館書店）				

１　学習目標

個人および社会生活における健康・安全についての理解を深め、高校生らしい生活行動を実践する資質や能力を養い、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し改善していく能力を育てる。

２　指導の重点

生涯を通じる健康で「命の尊さ」を学び、年齢にともなってライフスタイルの変化があり、これによって引き起こる課題への解決に向けて保健・医療のサポートの知識や理解を目指す。また、地球規模の環境問題・新型感染症の理解と就業への健康管理についても理解を深める。

３　学習計画

月	単元名	教材	学習活動（指導内容）	時間	評価方法
4	２単元【生涯を通じる健康】	１思春期と健康	思春期における心身の発達や健康課題について，とくに性的成熟にともない，心理面，行動面が変化することについて学び，これらの変化に適切に対応することを学ぶ。	2	・授業態度 ・ノート確認 ・課題（プリント・レポート）提出 ・定期考査
5		２性への関心・欲求と性行動	自分自身が選択する性行動は，自分だけの問題ではなく，相手の健康や人生についても考えることが大切なのだということを理解する。	2	
		３妊娠・出産と健康	妊娠・出産は，女性の人生において心身ともに大変な労力のいるライフイベントであり、妊婦だけでなく、夫や家族などのまわりの人々の支援と公的サービスの活用も大切であることを学ぶ。	2	
6		４避妊法と人工妊娠中絶	○性交をすれば，妊娠する可能性があるということ，望まない妊娠は絶対に避けなければならないこと，そしてその具体的方法をしっかりと学ぶ	2	
		５結婚生活と健康	○家族は社会の最小単位であり，また，個人の健康の保持増進に直接関係します。そのような家族を築く出発点が結婚であるということをしっかりと理解する。	2	

7		６中高年期と健康	加齢にともなう心身の変化を，形態面と機能面の両方から理解する。また，若いころからの健康管理の要点を理解し，日常生活に生かせるようにする。	2	
8		７医薬品とその活用	医薬品の安全性を高めるためには，医薬品を取り巻く行政，企業，医療関係者や消費者が，それぞれの役割と責任を果たすことが重要であることを学ぶ。	2	・授業態度 ・ノート確認 ・プリント提出 ・定期考査
9		８医療サービスとその活用	医療機関の選択や適切な医療サービスの受け方について，実生活と重ねあわせながら具体的に学ぶ。	2	
		９保健サービスとその活用	保健行政のしくみやさまざまな保健サービスについて，身近な例をもとに具体的に学ぶ。	1	
10		10 さまざまな保健活動や対策	健康にかかわる環境づくりのなかで扱ったヘルスプロモーションの考え方を復習しながら，ここではさらに広い視野をもち，自分自身とのかかわりを含めて学習する。	2	
11	３単元 【生涯を通じる健康】	１大気汚染と健康	健康被害に苦しむ人々や住民運動が，法律の整備や企業の設備改善に結びついたことをふまえ，私たち自身が大気汚染や健康被害に対する意識を高くもつことが，大気汚染の改善に結びつくことを学ぶ。	3	
		２水質汚濁，土壌汚染と健康	水質汚濁の典型である水俣病や土壌汚染の典型であるイタイイタイ病などの例をもとに，環境問題への関心と意識を高める。	3	
12		３環境汚染を防ぐ取り組み	環境汚染は「加害者は企業，被害者は住民」という構図から，「私たちが加害者でもあり，被害者でもある」という構図に変化してきており，環境汚染を防ぐためには，私たち自身の取り組みが欠かせないことを学ぶ。	2	・授業態度 ・ノート確認 ・プリント提出 ・定期考査

1 2 3		4 ごみの処理と上下水道の整備	循環型社会の実現のための取り組みとは，具体的にどのようなものがあるか，また，安全で質のよい水を確保するためのしくみとは，具体的にどのようなものか学ぶ。	2	
		5 食品の安全を守る活動	食品の安全性の確保のための法律や制度などを具体的に学び，個人としてはどのような点に注意して食品を購入すればよいのか，また，保存すればよいのかなどを考えてみる。	2	
		6 働くことと健康	働くことによって起こるけがや病気があること，労働の場面では常に考慮する必要があることを，自分自身の問題として理解する。	2	
		7 働く人の健康づくり	健康づくりに取り組む企業の増加や，なぜ日本は休暇の取得率が低いのか，余暇を確保し，有効活用するためにはどのような工夫が必要なのかを考える。	2	

計 35 時間(50 分授業)

4　課題・提出物等

保健体育ノート　課題プリント

5　評価規準と評価方法

観点	①関心・意欲・態度	②思考・判断・表現	③知識・理解
評価規準	個人生活や社会生活における心身の健康や安全に関心をもち、自ら健康で安全な生活を実践するため、意欲的に学習に取り組もうとしている。	個人生活や社会生活における心身の健康や安全に関する課題の解決を目指して客観的・科学的な思考に基づいて総合的に捉えて、適切な意志決定を行い、選択すべき行動を適切に判断している。	健康・安全の意義を理解するとともに、現代社会と健康、生涯を通じる健康及び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、知識を身に付けている。
評価方法	以上の観点を踏まえ、 定期考査、感想文、レポート、提出物、授業態度、出欠席等で総合的に評価する。		

6　担当者からの一言

保健の授業をとおして「いのち」が尊いものであることを十分理解すること。この世に「いのち」を授かったことに感謝して、それぞれのライフスタイルや加齢にともない、さまざまなリスクが発生します。そのリスクをより良く改善し、制度やサポートをうまく活用し、心豊かで明るく元気に過ごすために必要な知識・情報を取り入れ生活に密着した学習を行い、「くらしの中」で工夫をこらして欲しいと期待しています。

(担当：山口文博)

令和４年度シラバス(保健体育)　　学番２６　新潟県立新発田商業高等学校

教科（科目）	保健体育（体育）	単位数	２	学年（コース）	３学年（商業科・情報処理科）
使用教科書	最新高等保健体育　改訂版（大修館書店）				
副教材等	最新高等保健体育ノート　改訂版（大修館書店）				

１　学習目標

逞しく生きるための体力向上を目指し、身体活動をとおして心の豊かな人間性を培い、生徒が主体的に身体調整や体力向上を図り、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育てる。

２　指導の重点

- 生徒自ら健康面および安全面を配慮し十分に技能向上・身体活動がおこなえるような態度・行動を、集団行動や準備運動・基礎体力トレーニングをとおして育てる。
- 各種目の特性の理解と基礎技術の体得を目指し、他と協力しながら主体的に取り組む態度を育てる。
- 規律規範意識を高め、公正・責任などの態度を育てる。

３　学習計画

月	単元名	学習種目	学習活動（指導内容）	時間	評価方法
4	集団行動	オリエンテーション	・年間計画の説明、体育授業の心構え ・集合、整列、列の増減、開列 ・体操点呼、準備体操	1	関心・意欲・態度協調性・種目の特性への理解度などを含めて総合的に評価。
	体つくり運動	体つくり運動 体ほぐし運動	・縄跳びやサーキットなどを中心に持久力・瞬発力・巧緻性・柔軟性向上のトレーニング。体力テストを含む。	8	授業態度
5	必修 陸上競技	短距離 ５０・１００ｍ 長距離 【男子】 ロード３ｋｍ トラック１５００ｍ 【女子】 ード２ｋｍ トラック１０００ｍ	・自己の目標達成ならびに記録向上への練習方法を学び実践する。 ・他と競争したり、記録向上の楽しさを味わう。	6	陸上競技の換算点に基づき評価する。
6	選択 陸上競技	走り幅跳 ハードル リレー	走り幅跳、ハードル、リレー ・目標達成ならびに記録向上への練習方法を学び実践する。 ・他と競争したり協力することにより、記録向上の楽しさを味わう。	5	陸上競技の換算点に基づき評価する。

7	体育理論	豊かなスポーツライフの設計①	1生涯スポーツの見方・考え方 2ライフスタイルに応じたスポーツ	4	項目毎に小テストによる評価
8 9	体つくり運動	体つくり運動 体ほぐし運動	・サーキットなどを中心に持久力・瞬発力・巧緻性・柔軟性向上のトレーニング	2	授業態度
10	選択Ⅰ	バスケットボール サッカー ソフトボール	・ルール及び種目に関する知識習得 ・基本的ボール操作及び動作の習得 ・技能の向上に対応したゲームを導入 ・ルール及び種目に関する知識習得 ・基本的ボール操作技能の向上 ・技能の向上に対応したゲームを導入 ・ルール及び種目に関する知識習得 ・基本的動作の習得 （バット操作、キャッチボール） ・バッティング、ピッチングの習得 ・技能の向上に対応したゲームを導入	１２	明確な課題を提示しスキルテスト及び学習カード内容で評価
	選択Ⅱ	バスケット バレー バドミントン 卓球	・ルール及び種目に関する知識習得 ・基本的ボール操作及び動作の習得 ・技能の向上に対応したゲームを導入 ・ルール及び種目に関する知識習得 ・基本的な技能の習得 （パス、サーブ、スパイク） ・技能の向上に対応した簡易ゲームから６人制ゲームへの発展 ・ルール及び種目に関する知識習得 ・基本的ストロークの習得 （各種ストローク、サービス） ・技能の向上に対応したゲームを導入 ・ルール及び種目に関する知識習得 ・基本的な動作の習得 （フォア、バックハンド、サーブ） ・技能の向上に対応したゲームを導入	１２	明確な課題を提示しスキルテスト及び学習カード内容で評価
11 12	体つくり	体つくり運動 体ほぐし運動	・サーキットなどを中心に持久力・瞬発力・巧緻性・柔軟性向上のトレーニング	1	授業態度

1	体育理論	豊かなスポーツライフの設計②	3日本のスポーツ振興 4スポーツと環境	2	項目毎に小テストによる評価
	選択Ⅲ	ミニサッカー （ゴール型）室内 バレーボール （ネット型） バドミントン （ネット型） 卓球 （ネット型）	・ルール及び種目に関する知識習得 ・基本的ボール操作及び動作の習得 ・技能の向上に対応したゲームを導入 ・ルール及び種目に関する知識習得 ・基本的な技能の習得 （パス、サーブ、スパイク） ・技能の向上に対応した簡易ゲームから6人制ゲームへの発展 ・ルール及び種目に関する知識習得 ・基本的ストロークの習得 （各種ストローク、サービス） ・技能の向上に対応したゲームを導入 ・ルール及び種目に関する知識習得 ・基本的な動作の習得 （フォア、バックハンド、サーブ） ・技能の向上に対応したゲームを導入	12	明確な課題を提示しスキルテスト及び学習カード内容で評価
2 3	選択Ⅳ	バスケットボール （ゴール型） バレーボール （ネット型） バドミントン （ネット型） 卓球（ネット型）	・事前計画に基づく生徒主導型選択授業 ・正確な個人の基本技術向上 ・戦術、戦略の練習 ・特徴に応じた役割、責任意識の向上 ・ゲームの方法と実践（審判、運営）	5	明確な課題を提示し評価する。

計 70 時間(50 分授業)

4　課題・提出物等

・体力テスト記録用紙の提出、陸上競技記録用紙提出と感想・反省・課題文の提出
・各種目における学習カードの提出
・各担当の指示による各種目での感想・反省・課題文の提出

5　評価規準と評価方法

観点	①関心・意欲・態度	②思考・判断	③運動の技能	④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に自ら進んで計画的に運動している。また、個人生活や社会生活における健康・安全に関心をもち意欲的に学習に取り組んでいる。	自己の能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して、運動の合理的な行い方や計画的な活動の仕方を考え工夫している。また、個人生活や社会生活における健康・安全について課題解決を目指して考え・判断している。	自己の能力と各種の運動の特性に応じた技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうとともに、体力を高める運動の合理的な行い方を身に付けている。	生活における運動の意義や必要性および運動の特性と合理的な行い方を理解し、知識を身に付けている。また、個人生活および社会生活における健康・安全について課題の解決に役立つ基本的な事項を理解し、知識を身に付けている。
評価方法	以上の観点を踏まえ、 ・実技試験における行動観察をもとに提出物、学習カード、授業態度、出欠席、服装の準備等で総合的に評価する。			

6　担当者からの一言

２年間の基礎技術や特性・ルールの学習を基に自ら考えて技能向上を目指し、練習や注意することへの成功方法を自ら考え実践・工夫を行い、生涯を通じて運動を継続できるライフスタイルの構築を目指します。

（担当：山口丈博）