

# 令和5年度シラバス（保健体育）

44 新潟県中央工業高等学校

教科（科目）	単位数	学年	学科・コース	授業形態
保健体育（体育）	3単位	1学年	工業科	一斉授業
使用教科書・副教材等	現代高等保健体育（大修館）・現代高等保健体育ノート（大修館）			

## 1 学習の到達目標

<p>体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体としてとらえ、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質と能力の育成を目指す。</p> <p>(1) 運動技能の仕組みと運動の学び方について理解できるようにし、自己の能力と運動の特性に応じた課題解決を行い運動の技能を高める。また、スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について理解させる。</p> <p>(2) 自分の課題を見つけ出し、自身の向上のために挑戦する力を養う。また、スポーツの特徴について学習した知識を活用・応用することができるようにする。</p> <p>(3) 準備や後片付けを積極的に周囲と協力して取り組む態度を養う。また、スポーツの特徴について課題を解決するための活動を通して、学習に自主的に取り組ませる。</p>
--

## 2 科目の特色・指導の重点

<p>運動を通して自己の状況に応じた体力の向上を目指すことから、自己の能力と運動の特性に応じた課題解決を行い運動の技能を高める。また、自分の課題を見つけ、自身の向上のために挑戦する資質を身につける。安全に配慮し、準備や後片付けを周囲と協力して行うことができる協調性を育てる。また、スポーツの特徴やスポーツの歴史を学び、生涯を通じて運動に親しみ、楽しむことができる能力を養う。</p>
---

## 3 評価の観点と評価方法

体育実技の分野	評価基準	評価方法
① 知識・技能	運動技能の仕組みと運動の学び方について理解している。 自己の能力と運動の特性に応じた課題解決を行い運動の技能を高めている。	授業態度および、出欠を第一として実技に参加すること。関心・意欲・積極性を評価する。
② 思考・判断・表現	自分の課題を見つけ出し、自身の向上のために挑戦することができる。	出席を第一として実技に参加すること。技能能力よりも積極性を評価する。
③ 主体的に学習に取り組む態度	準備や後片付けを積極的に周囲と協力して行おうとしている。 周囲のへの声かけや必要な場面での適切な声出しをしようとしている。	出席を第一として実技に参加すること。関心・意欲・積極性を評価する。

体育理論の分野	評価の観点	評価方法
① 知識・技能	スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について理解している。	ノートの提出状況、授業への取り組み姿勢を総合的に判断し評価します。
② 思考・判断・表現	スポーツの特徴について学習した知識を活用・応用することができる。	ノートの提出状況、授業への取り組み姿勢を総合的に判断し評価します。
③ 主体的に学習に取り組む態度	スポーツの特徴について課題を解決するための活動を通して、学習に自主的に取り組もうとしている。	ノートの提出状況、授業への取り組み姿勢を総合的に判断し評価します。

4 学習の計画 (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)

学期	学習項目	時数	学習内容(ねらい)・評価の観点	①	②	③	評価方法
1 学期	体づくり運動	4	・体力向上のため自ら進んで行動ができるようにする。 ・自己の体力向上のため、足りない要素を理解し、積極的に体を動かすことができるようにする。 ・持久走時のペースを自らコントロールすることができるようにする。 ・器械運動の各種目を挑戦しようとする態度及び技能の習得ができるようにする。 ・泳力を伸ばす技術的な向上ができるようにする。	○	○	○	・授業態度 ・発問評価 ・実技試験
	体育理論	3		○	○	○	
	スポーツテスト	3		○	○		
	陸上競技(持久走)	14		○	○	○	
	器械運動	9		○	○	○	
	水泳(クロール)	6	○				
2 学期	水泳(クロール)	9	・技術と体力を高め、速く、長く泳ぐことができるようにする。 ・体力向上のため、自分に足りない要素を把握し、積極的に活動できるようにする。 ・ゴール型球技の特性及びルールを理解し、個人技能を伸ばすことができるようにする。 ・相手を尊重し、安全に柔道の技をお互いに掛け合うことができるようにする。 ・道具の用意など授業準備を的確に行うことができるようにする。	○			・授業態度 ・発問評価 ・実技試験
	体づくり運動	3				○	
	体育理論	3					
	球技(サッカー)	8		○	○		
	球技(バレーボール)	8		○	○	○	
	武道(柔道)	8	○	○	○		
3 学期	球技(バスケットボール)	9	・バスケットボールのルールを理解し、周りや協調してゲームを行うことができるようにする。 ・バレーボールのルールを理解し、周囲や協調してゲームを行うことができるようにする。 ・球技の各種の技能をゲーム時に的確に使うことができるようにする。 ・周囲に声をかけ、協力してゲームを運営することができるようにする。 ・器械運動の各種目を挑戦しようとする態度及び技能の習得ができるようにする。	○			・授業態度 ・発問評価 ・実技試験 ・ ・
	球技(バレーボール)	9		○	○		
	器械運動	9		○	○	○	

計 1 0 5 時間(50 分授業)

5 その他(担当者からの一言・留意点など)

体育実技に関しては各単元種目ごとに学習する中で実技テストを行う。年間を通して体育理論を行い、教科書やノートを使用した授業の他、ビデオ学習、グループワークを行う。その際ノート提出やワークシートの提出が求められます。  
 しっかりとした態度でスポーツに関わる心を作ります。集団行動で始まり、集団行動で終わる。協力し安全に活動できるよう体調管理を行ってください。

# 令和5年度シラバス（保健体育）

44 新潟県央工業高等学校

教科（科目）	単位数	学年	学科・コース	授業形態
保健体育（保健）	1単位	1学年	工業科	一斉授業
使用教科書・副教材等	現代高等保健体育・現代高等保健体育ノート(大修館)			

## 1 学習の到達目標

<p>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じて、人々が自らの健康や環境を適切に管理し改善する資質・能力を育成する。</p> <p>(1) 健康被害や交通事故を引き起こす原因を理解している。また、心肺蘇生法の基本的な方法を理解し、実践できる。</p> <p>(2) 健康被害や交通事故を引き起こす原因を理解し、その防止策を理解でき、正しい生活習慣を理解し、改善点を探し出すことができる。</p> <p>(3) 保健の授業で学んだことを自分の生活に置き換え、改善点を実践するための具体的方法を身に付けている。</p>
--

## 2 科目の特色・指導の重点

<p>保健の授業を通して自らの健康を管理することができるようにすることから、健康的な生活習慣を学び理解を深める。精神疾患や感染症など様々な病気の特徴を理解し、自らの健康を守る資質を育てる。また、環境に応じて起こる事故に対応できるよう、交通事故の原因や応急処置について学習や実践を行い、実施できる能力を養う。</p>
---

## 3 評価の観点と評価方法

観点	評価基準	評価方法
① 知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康被害や交通事故を引き起こす原因を理解している。</li> <li>心肺蘇生法の基本的な方法を理解し、実践できている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業に対する意欲、関心、態度と出席状況、定期考査および課題提出状況などから、評価します。</li> </ul>
② 思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康被害や交通事故を引き起こす原因を理解し、その防止策を理解できている。</li> <li>正しい生活習慣を理解し、改善点を探し出すことができている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業に対する意欲、関心、態度と出席状況、定期考査および課題提出状況などから、評価します。</li> </ul>
③ 主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>保健の授業で学んだことを自分の生活に置き換え、改善点を実践するための具体的方法を身に付けようとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業に対する意欲、関心、態度と出席状況、定期考査および課題提出状況などから、評価します。</li> </ul>

## 4 学習の計画（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）

学期	学習項目	時数	学習内容(ねらい)・評価の観点	①	②	③	評価方法
1 学期	健康の考え方と成り立ち	2	・健康についての考え方、そもそも健康とは何か理解する。	○	○		授業態度 発問評価 ノート確認 定期考査 ・ ・
	私たちの健康の姿	2	・健康を脅かす病気や生活習慣を理解する。	○			
	生活習慣病の予防と回復	2	・健康被害を引き起こすさまざまな外的要因を理解する。	○			
	がんの治療と回復		・健康的な生活習慣を理解する。	○			
	運動と健康	1	・自分自身の生活習慣を振り返り、改善点探すことができるようにする。		○	○	
	食事と健康	1					
	休養・睡眠と健康	1	・授業で学んだことを自分の生活に生かせるように具体的方策を考えることができるようにする。		○	○	
	喫煙と健康	1					
	飲酒と健康	1					
	薬物乱用と健康	2					

2 学 期	精神疾患の特徴	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスの種類と一般的なその対処法を理解する。</li> <li>・自分の生活に置き換えてストレスの対処法を考え、実践することができるようにする。</li> <li>・感染症の種類とその予防方法を理解する。</li> <li>・健康的な生活を送るため、好ましくない生活習慣をやめる方法を考える。</li> <li>・人々が健康に暮らせる環境について理解する。</li> <li>・自分が困った時にSOSを周囲に出せるようにする。</li> </ul>	○		授業態度 発問評価 ノート確認 定期考査 ・ ・	
	精神疾患の予防	2					
	精神疾患からの回復	2		○	○		
	現代の感染症						
	感染症の予防	2		○			
	性感染症・エイズとその予防	1 1		○			○
	健康に関する意思決定・行動選択	1					○
3 学 期	健康に関する環境づくり	1	○	○			
	事故の現状と発生要因	2	○		授業態度 発問評価 ノート確認 定期考査 ・ ・		
	安全な社会の形成	2	○	○			
	交通における安全	1					
	応急手当の意義とその基本	1					
日常的な応急手当	2						
心肺蘇生法	1						

計 3 5 時間 (50 分授業)

5 その他 (担当者からの一言・留意点など)

ノートの提出は期限を守りましょう。

# 令和5年度シラバス（保健体育）

44 新潟県中央工業高等学校

教科（科目）	単位数	学年	学科・コース	授業形態
保健体育（体育）	3単位	2学年	機械加工科・電子機械科・情報電子科・ 建設工学科	一斉授業
使用教科書・副教材等	現代高等保健体育（大修館）・現代高等保健体育ノート（大修館）			

## 1 学習の到達目標

<p>個人の健康およ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育てる。</p> <p>(1) 運動技能の仕組みと運動の学び方について理解できるようにし、自己の能力と運動の特性に応じた課題解決を行い運動の技能を高める。また、スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について理解させる。</p> <p>(2) 自分の課題を見つけ出し、自身の向上のために挑戦する力を養う。また、スポーツの特徴について学習した知識を活用・応用することができるようにする。</p> <p>(3) 準備や後片付けを積極的に周囲と協力して取り組む態度を養う。また、スポーツの特徴について課題を解決するための活動を通して、学習に自主的に取り組ませる。</p>
--

## 2 科目の特色・指導の重点

<p>単元ごとの目標を明確にし、運動に対する効果的な練習方法が習得できるように授業展開をする。また、日常での運動習慣を身に付けたり、健康増進のための知識と能力を高め、適切な意志決定や行動決定ができるようにする。</p>
---

## 3 評価の観点と評価方法

体育実技の分野	評価基準	評価方法
① 知識・技能	運動技能の仕組みと運動の学び方について理解している。 自己の能力と運動の特性に応じた課題解決を行い運動の技能を高める。	授業態度および、出欠を第一として実技に参加すること。関心・意欲・積極性を評価する。
② 思考・判断・表現	自分の課題を見つけ出し、自身の向上のために挑戦することができる。	出席を第一として実技に参加すること。技能能力よりも積極性を評価する。
③ 主体的に学習に取り組む態度	準備や後片付けを積極的に周囲と協力して行おうとしている。 周囲への声かけや必要な場面での適切な声出しをしようとしている。	出席を第一として実技に参加すること。関心・意欲・積極性を評価する。

体育理論の分野	評価の観点	評価方法
① 知識・技能	スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について理解している。	ノートの提出状況、授業への取り組み姿勢を総合的に判断し評価します。
② 思考・判断・表現	スポーツの特徴について学習した知識を活用・応用することができる。	ノートの提出状況、授業への取り組み姿勢を総合的に判断し評価します。
③ 主体的に学習に取り組む態度	スポーツの特徴について課題を解決するための活動を通して、学習に自主的に取り組もうとしている。	ノートの提出状況、授業への取り組み姿勢を総合的に判断し評価します。

4 学習の計画 (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)

学期	学習項目	時数	学習内容(ねらい)・評価の観点	①	②	③	評価方法
1 学期	体づくり運動	4	・体力向上のため自ら進んで行動ができるようにする。		○	○	・授業態度 ・発問評価 ・実技試験
	体育理論	3	・自己の体力向上のため、足りない要素を理解し、積極的に体を動かすことができるようにする。	○	○	○	
	スポーツテスト	3	・持久走時のペースを自らコントロールすることができるようにする。	○	○		
	陸上競技(持久走)	14	・器械運動の各種目を挑戦しようとする態度及び技能の習得ができるようにする。	○	○	○	
	器械運動	8	・泳力を伸ばす技術的な向上ができるようにする。	○			
	水泳(平泳ぎ)	7					
2 学期	水泳(平泳ぎ)	9	・技術と体力を高め、速く、長く泳ぐことができるようにする。	○			・授業態度 ・発問評価 ・実技試験
	体づくり運動	5	・体力向上のため、自分に足りない要素を把握し、積極的に活動できるようにする。			○	
	体育理論	3	・ゴール型球技の特性及びルールを理解し、個人技能を伸ばすことができるようにする。	○	○		
	球技(サッカー)	11	・道具の用意など授業準備を的確に行うことができるようにする。		○		
	球技(バレーボール)	11					
3 学期	球技(バスケットボール)	9	・バスケットボールのルールを理解し、周りとは協調してゲームを行うことができるようにする。	○			・授業態度 ・発問評価 ・実技試験
	球技(バレーボール)	9	・バレーボールのルールを理解し、周囲と協調してゲームを行うことができるようにする。	○	○		
	武道(柔道)	9	・球技の各種の技能をゲーム時に的確に使うことができるようにする。 ・周囲に声をかけ、協力してゲームを運営することができるようにする。 ・相手を尊重し、安全に柔道の技をお互いに掛け合うことができるようにする。	○	○	○	

計 1 0 5 時間(50 分授業)

5 その他(担当者からの一言・留意点など)

体育実技に関しては各単元種目ごとに学習する中で実技テストを行う。年間を通して体育理論を行い、教科書やノートを使用した授業の他、ビデオ学習、グループワークを行う。その際ノート提出やワークシートの提出が求められます。  
 しっかりとした態度でスポーツに関わる心を作ります。集団行動で始まり、集団行動で終わる。協力し安全に活動できるよう体調管理を行ってください。

# 令和5年度シラバス（保健体育）

44 新潟県中央工業高等学校

教科（科目）	単位数	学年	学科・コース	授業形態
保健体育（保健）	1単位	2学年	機械加工科・電子機械科・情報電子科・建設工学科	一斉授業
使用教科書・副教材等	現代高等保健体育・現代高等保健体育ノート(大修館)			

## 1 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じて、人々が自らの健康や環境を適切に管理し改善する資質・能力を育成する。
- (1) 思春期における心身の発達や性的成熟に伴う身体面、心理面、行動面などの変化に関わり、健康課題が生じることがあることについて、理解したこと理解している。
  - (2) 生涯の各段階における健康について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の環境問題への課題を発見している。また、思春期と健康について、習得した知識を基に、心身の発達や性的成熟に伴う健康課題を解決するために、性に関わる情報を適切に整理している。
  - (3) 保健の授業で学んだことを自分の生活に置き換え、改善点を実践するための具体的方法を身に付けている。

## 2 科目の特色・指導の重点

保健の授業を通して、思春期における心身の発達や性的成熟に伴う健康課題を理解し、社会生活と関連づけて正しく情報を捉え行動していくことができるようにする。環境問題に対し理解を深める。

## 3 評価の観点と評価方法

観点	評価基準	評価方法
① 知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>・思春期における心身の発達や性的成熟に伴う身体面、心理面、行動面などの変化に関わり、健康課題が生じることがあることについて、理解したこと理解している。</li> <li>・思春期の心身の変化に対応して、自分の行動への責任感や異性を理解したり尊重したりする態度が必要であること、及び性に関する情報等への適切な対処が必要であることについて、理解している。</li> </ul>	授業に対する意欲、関心、態度と出席状況、定期考査および課題提出状況などから、評価します。
② 思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> <li>生涯の各段階における健康について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と環境問題に関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。</li> <li>・思春期と健康について、習得した知識を基に、心身の発達や性的成熟に伴う健康課題を解決するために、性に関わる情報を適切に整理している。</li> </ul>	授業に対する意欲、関心、態度と出席状況、定期考査および課題提出状況などから、評価します。
③ 主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健の授業で学んだことを自分の生活に置き換え、改善点を実践するための具体的方法を身に付けてようとしている。</li> </ul>	授業に対する意欲、関心、態度と出席状況、定期考査および課題提出状況などから、評価します。

4 学習の計画 (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)

学期	学習項目	時数	学習内容(ねらい)・評価の観点	①	②	③	評価方法		
1 学期	ライフステージと健康	3	・ライフステージと健康の関連について説明できる。	○	○		授業態度 発問評価 ノート確認 定期考査 ・ ・		
	思春期と健康	2	・思春期における体の変化を, 女性と男性に分けて説明できる。	○					
	性意識と性行動の選択	2	・性意識の男女差について例をあげて説明できる。	○					
	妊娠・出産と健康	2	・妊娠・出産の過程における健康課題について説明できる。		○	○			
	避妊法と人工妊娠中絶	2	・家族計画の意義と適切な避妊法について説明できる。		○	○			
	結婚生活と健康	2	・人工妊娠中絶が心身に及ぼす影響について説明できる。	○					
		2	・心身の発達と結婚生活の関係について説明できる。 ・結婚生活を健康的に送るために必要な考え方や行動をあげることができる。	○	○	○			
2 学期	中高年期と健康	2	・高齢社会に必要な社会的な取り組みについて例をあげて説明できる。	○			授業態度 発問評価 ノート確認 定期考査		
	働くことと健康	2	・働くことの意義と健康とのかかわりについて説明できる。		○	○			
	労働災害と健康	1	・働き方や働く人の健康問題の変化について説明できる。	○					
	健康的な職業生活	1	・労働災害の種類とその原因について例をあげて説明できる。	○					
	大気汚染と健康	1	・職場がおこなう健康に関する取り組みについて例をあげて説明できる。		○	○			
	水質汚濁, 土壌汚染と健康	1	・大気汚染の原因と健康への影響について例をあげて説明できる。	○	○	○			
	環境と健康にかかわる対策	1	・水質汚濁, 土壌汚染の原因とその健康影響を説明できる。	○					
	ごみの処理と上下水道の整備	1	・大気, 水, 土壌にまたがる複合的な環境汚染の発生のしくみについて説明できる。		○	○			
	食品の安全性	1	・環境汚染による健康被害を防ぐ方法について説明できる。		○	○			
		1	・産業廃棄物の処理について説明できる。 ・ごみの処理の現状やその課題について説明できる。 ・上下水道のしくみと健康にかかわる課題を説明できる。 ・食品の安全性と健康との関わりについて説明できる。	○	○	○			
	3 学期	食品衛生にかかわる活動	2	・食品の安全性を確保するための行政や製造者の役割について説明できる。	○				授業態度 発問評価 ノート確認 定期考査
		保健サービスとその活用	2	・保健行政の役割について例をあげて説明できる。	○	○		○	
医療サービスとその活用		2	・わが国における医療保険のしくみについて説明できる。	○	○	○			
医療品の制度とその活用		1	・医薬品の正しい使用方法について説明できる。		○	○			
さまざまな保健活動や社会的対策		1	・医薬品の安全性を守る取り組みについて例をあげて説明できる。	○					
健康に関する環境づくりと社会参加		1	・国際機関・民間機関などの保健活動について例をあげて説明できる。		○	○			

計 3 5 時間(50 分授業)

5 その他 (担当者からの一言・留意点など)

ノートの提出は期限を守りましょう。



# 令和5年度シラバス

新潟県中央工業高等学校

教科（科目）	単位数	学年	学科・コース	授業形態
体育	2単位	3学年	機械加工科・電子機械科・情報 電子科・建設工学科	一斉授業
使用教科書・副教材等		現代高等保健体育改訂版（大修館）		

## 1 学習の到達目標

個人の健康およ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育てる。

## 2 科目の特色・指導の重点

単元ごとの目標を明確にし、運動に対する効果的な練習方法が習得できるように授業展開をする。また、日常での運動習慣を身につけたり、健康増進のための知識と能力を高め、適切な意志決定や行動決定ができるようにする。

## 3 評価の観点・方法

評価は、次の四つの観点から行います。

関心・意欲・態度	運動・健康に関心を持ち、実施する運動について積極的に取り組もうとしている。自己の責任を果たそうとしている。互いに助け合い、教え合おうとしている。
思考・判断・表現	自己の課題や体力・技能に応じて適切な練習方法を選んでいる。健康や安全を維持・確保するために体調に応じた活動の仕方を選んでいる。
技能	体育授業を通して必要な基本的技能を習得し、実際の場面で適切な行動がとれている。
知識・理解	運動に関する基礎的な知識を身につけ、その行い方や体力の高め方、課題解決の方法等を理解している。

このため、評価は具体的には次のものを対象とします。

- 1 出席状況      2 授業態度      3 試験

評価方法は、記録やタイムの向上、技術力の向上、チームの中でのリーダーシップやパートナーシップなどの参画状況も総合的に判断し、評価する。

## 4 学習の計画

学期	月	単元・学習内容	時間	評価方法
1学期	4	体育授業についてのオリエンテーション	26	1 出席状況 2 授業態度 3 試験
	5	体づくり運動・体育理論		
	6	陸上競技（走種目）器械運動		
	7	水泳（バタフライ）		
2学期	9	水泳（クロール）	30	1 出席状況 2 授業態度 3 試験
	10	体づくり運動・体育理論		
	11	ゴール型球技（サッカー）		
	12	ネット型球技（バレーボール）		
3学期	1	ゴール型球技（バスケットボール）	14	1 出席状況 2 授業態度 3 試験
	2	体づくり		
	3	体育理論		

計70時間（50分授業）

## 5 担当者からの一言

自ら進んで体力の向上、健康の保持増進に向けて取り組もう。