

令和5年度 保健体育科 シラバス

1.	午前部 体育 10	・・・	P 2
2.	午前部 保健 1	・・・	P 3
3.	午前部 体育 11	・・・	P 4
4.	午前部 体育 20	・・・	P 5
5.	午前部 保健 2	・・・	P 6
6.	午前部 体育 30	・・・	P 7
7.	午前部 体育 40	・・・	P 8
8.	午後授業 スポーツⅥ	・・・	P 9
9.	午後授業 スポーツⅡ	・・・	P 1 0
1 0.	午後授業 体育 15	・・・	P 1 1
1 1.	午後授業 保健 1・2	・・・	P 1 2
1 2.	午後授業 体育 25	・・・	P 1 3
1 3.	夜間部 体育 10	・・・	P 1 4
1 4.	夜間部 保健 1	・・・	P 1 5
1 5.	夜間部 体育 11	・・・	P 1 6
1 6.	夜間部 体育 20	・・・	P 1 7
1 7.	夜間部 保健 2	・・・	P 1 8
1 8.	夜間部 体育 40	・・・	P 1 9
1 9.	夜間部 体育 30	・・・	P 2 0
2 0.	夜間部 体育 35	・・・	P 2 1

体育10 (午前)	単位数	1単位 (35時間 45分授業)
	履修区分	年次履修

1 科目の概要

学習目標	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深く味わうことができるようにし、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、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ことを目標とする。		
使用教科書	なし	補助教材	「最新スポーツルール」 (大修館)

2 授業計画と学習内容

学期	授業計画	学習内容
前期	○サーキットトレーニング ○新体力テスト ○球技選択 【屋内】 バドミントン、卓球 【屋外】 サッカー、ソフトテニス、ソフトボール	○サーキットトレーニングを通して体力の向上を図る。 ○新体力テストの実施。自己の体力の把握。 ○球技を主体的に取り組むことで、公正・協力の態度を養い、健康・安全を確保できるようにする。
後期	○サーキットトレーニング ○明鏡体力測定 ○球技選択 【屋内】 バスケットボール、バドミントン、卓球、ソフトバレー 【屋外】 サッカー、ソフトテニス、ソフトボール、ラグビー ○体育理論	○サーキットトレーニングを通して体力の向上を図る。 ○数種類の体力測定を実施し、自己の体力の向上を実感できるようにする。 ○球技を主体的に取り組むことで、公正・協力の態度を養い、健康・安全を確保できるようにする。 ○体ほぐしの意義と体力の高め方を学ぶ。

3 評価

評価は次の3観点から行います。		
知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な知識や、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための知識や運動の特性に応じた段階的な技能を身につけている。	自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や体力を高めるための運動の取り組み方を工夫できる。また、自分の健康課題を発見し、その解決を目指して考え、それらを表現できる。	運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。

※令和3年度以前の入学生については、従来の評価方法による。

保健1 (午前)	単位数	1単位 (35時間 45分授業)
	履修区分	年次履修

1 科目の概要

学習目標	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るようにし、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育てる。		
使用教科書	「現代高等保健体育」大修館	補助教材	なし

2 授業計画と学習内容

学期	授業計画	学習内容
前期	【現代社会と健康】 1 私たちの健康のすがた 7 運動と健康 2 健康のとらえ方 8 休養・睡眠と健康 3 健康と意志決定・行動選択 9 喫煙と健康 4 健康に関する環境づくり 10 飲酒と健康 5 生活習慣病とその予防 11 薬物乱用と健康 6 食事と健康	「健康とは何か」について考え、生活の中で起こりうる問題点をさまざまな角度からとらえ、改善のための対策を考え、現代の健康問題や健康のあり方などを学ぶ。
後期	【現代社会と健康】 12 現代の感染症 19 交通事故の現状と要因 13 感染症の予防 20 交通社会における運転者の資質と責任 14 性感染症・エイズとその予防 21 安全な交通社会づくり 15 欲求と適応機制 22 応急手当の意義とその基本 16 心身の相関とストレス 23 心肺蘇生法 17 ストレスへの対処 24 日常的な応急手当 18 心の健康と自己実現	心と体が相互に影響し合う関係について知り、不安やストレス等から生じる体の不調への対処法を学ぶ。日常的なケガに対し、適切な応急手当ができるように手順や方法を学ぶ。

3 評価

評価は次の3観点から行います。		
知識・技能	思考・判断・表現	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、課題解決に役立つ知識や技能を身につけている。	個人及び社会生活における健康課題を発見し、その解決を目指して総合的に考え、それを表現している。	自己や他者の健康を優先し、健康の保持・増進や回復及び健康な社会づくりに関する学習活動に主体的に取り組む。

※令和3年度以前の入学生については、従来の評価方法による。

体育11 (午前)	単位数	2単位 (70時間 45分授業)
	履修区分	年次履修

1 科目の概要

学習目標	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深く味わうことができるようにし、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、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ことを目標とする。		
使用教科書	なし	補助教材	「最新スポーツルール」 (大修館)

2 授業計画と学習内容

学期	授業計画	学習内容
前期	○サーキットトレーニング ○新体力テスト ○球技選択 【屋内】 バドミントン、卓球 【屋外】 サッカー、ソフトテニス、ソフトボール	○サーキットトレーニングを通して体力の向上を図る。 ○新体力テストの実施。自己の体力の把握。 ○球技を主体的に取り組むことで、公正・協力の態度を養い、健康・安全を確保できるようにする。
後期	○サーキットトレーニング ○明鏡体力測定 ○球技選択 【屋内】 バスケットボール、バドミントン、卓球、ソフトバレー 【屋外】 サッカー、ソフトテニス、ソフトボール、タグラグビー ○体育理論	○サーキットトレーニングを通して体力の向上を図る。 ○数種類の体力測定を実施し、自己の体力の向上を実感できるようにする。 ○球技を主体的に取り組むことで、公正・協力の態度を養い、健康・安全を確保できるようにする。 ○体ほぐしの意義と体力の高め方を学ぶ。

3 評価

評価は次の3観点から行います。		
知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な知識や、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための知識や運動の特性に応じた段階的な技能を身につけている。	自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や体力を高めるための運動の取り組み方を工夫できる。また、自分の健康課題を発見し、その解決を目指して考え、それらを表現できる。	運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。

※令和3年度以前の入学生については、従来の評価方法による。

体育20 (午前部)	単位数	1単位 (70時間 45分授業)
	履修区分	年次履修

1 科目の概要

学習目標	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深く味わうことができるようにし、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、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ことを目標とする。		
使用教科書	なし	補助教材	「最新スポーツルール」(大修館)

2 授業計画と学習内容

学期	授業計画	学習内容
前期	<ul style="list-style-type: none"> ○サーキットトレーニング ○新体力テスト ○球技選択 【屋内】バスケットボール、バドミントン、卓球、ソフトバレー 【屋外】サッカー、ソフトテニス、ソフトボール、タグラグビー 	<ul style="list-style-type: none"> ○サーキットトレーニングを通して体力の向上を図る。 ○新体力テストの実施。自己の体力の把握。 ○球技を主体的に取り組むことで、公正・協力といった態度を養い、健康・安全を確保できるようにする。
後期	<ul style="list-style-type: none"> ○サーキットトレーニング ○明鏡体力測定 ○球技選択 【屋内】バスケットボール、バドミントン、卓球、ソフトバレー 【屋外】サッカー、ソフトテニス、ソフトボール、タグラグビー ○体育理論 	<ul style="list-style-type: none"> ○サーキットトレーニングを通して体力の向上を図る。 ○数種類の体力測定を実施し、自己の体力の向上を実感できるようにする。 ○球技を主体的に取り組むことで、公正・協力といった態度を養い、健康・安全を確保できるようにする。 ○体ほぐしの意義と体力の高め方を学ぶ。

3 評価

履修の条件	2年次に必ず履修をする。
評価の方法	出席・活動状況、服装、授業態度、体力測定の結果、見学時のレポート等から総合的に評価する。
留意事項	体調不良等で見学する場合は、課題を作成し提出すること。
アドバイス	実技科目のため、出席および取り組む姿勢や態度、服装を重要視する。活発に活動し、ルールを守って行動すること。

保健2 (午前部)	単位数	1単位 (35時間 45分授業)
	履修区分	年次履修

1 科目の概要

学習目標	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るようにし、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育てる。		
使用教科書	「現代高等保健体育」大修館	補助教材	なし

2 授業計画と学習内容

学期	授業計画	学習内容
前期	【生涯を通じる健康】 1 思春期と健康 7 高齢者のための社会的取り組み 2 性意識と性行動の選択 8 保健制度とその活用 3 結婚生活と健康 9 医療制度とその活用 4 妊娠・出産と健康 10 医薬品と健康 5 家族計画と人工妊娠中絶 11 さまざまな保健活動や対策 6 加齢と健康	生涯の各段階において健康についての課題があり、自らこれに適切に対応する必要があること及び我が国の保健・医療制度や機関を適切に活用することが重要であることについて理解できるようにする。
後期	【社会生活と健康】 1 大気汚染と健康 7 働くことと健康 2 水質汚濁・土壌汚染と健康 8 労働災害と健康 3 健康被害の防止と環境対策 9 健康的な職業生活 4 環境衛生活動のしくみと働き 5 食品衛生活動のしくみと働き 6 食品と環境の保健と私たち	健康の保持増進には、環境や食品、労働など深くかかわっていることから、環境と健康、環境と食品の保健、労働と健康にかかわる活動や対策が重要であることについて理解できるようにする。

3 評価

履修の条件	2年次に必ず履修をする。
評価の方法	授業への取り組み、年2回の定期考査、レポート等から総合的に評価する。
留意事項	授業は、教科書を準備すること。
アドバイス	日々の授業への取り組みを重要視する。

体育30 (午前部)	単位数	2単位 (70時間 45分授業)
	履修区分	年次履修

1 科目の概要

学習目標	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深く味わうことができるようにし、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、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ことを目標とする。		
使用教科書	なし	補助教材	「最新スポーツルール」(大修館)

2 授業計画と学習内容

学期	授業計画	学習内容
前期	○サーキットトレーニング ○新体力テスト ○球技選択 【屋内】バスケットボール、バドミントン、卓球、ソフトバレー 【屋外】サッカー、ソフトテニス、ソフトボール、ラグビー	○サーキットトレーニングを通して体力の向上を図る。 ○新体力テストの実施。自己の体力の把握。 ○球技を主体的に取り組むことで、公正・協力といった態度を養い、健康・安全を確保できるようにする。
後期	○サーキットトレーニング ○明鏡体力測定 ○球技選択 【屋内】バスケットボール、バドミントン、卓球、ソフトバレー 【屋外】サッカー、ソフトテニス、ソフトボール、ラグビー ○体育理論	○サーキットトレーニングを通して体力の向上を図る。 ○数種類の体力測定を実施し、自己の体力の向上を実感できるようにする。 ○球技を主体的に取り組むことで、公正・協力といった態度を養い、健康・安全を確保できるようにする。 ○体ほぐしの意義と体力の高め方を学ぶ。

3 評価

履修の条件	3年次に必ず履修をする。
評価の方法	出席・活動状況、服装、授業態度、体力測定の結果、見学時のレポート等から総合的に評価する。
留意事項	体調不良等で見学する場合は、課題を作成し提出すること。
アドバイス	実技科目のため、出席および取り組む姿勢や態度、服装を重要視する。活発に活動し、ルールを守って行動すること。

体育40 (午前部)	単位数	2単位 (70時間 45分授業)
	履修区分	年次履修

1 科目の概要

学習目標	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深く味わうことができるようにし、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、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ことを目標とする。		
使用教科書	なし	補助教材	「最新スポーツルール」(大修館)

2 授業計画と学習内容

学期	授業計画	学習内容
前期	<ul style="list-style-type: none"> ○サーキットトレーニング ○新体力テスト ○球技選択 【屋内】バスケットボール、バドミントン、卓球、ソフトバレー 【屋外】サッカー、ソフトテニス、ソフトボール、タグラグビー 	<ul style="list-style-type: none"> ○サーキットトレーニングを通して体力の向上を図る。 ○新体力テストの実施。自己の体力の把握。 ○球技を主体的に取り組むことで、公正・協力といった態度を養い、健康・安全を確保できるようにする。
後期	<ul style="list-style-type: none"> ○サーキットトレーニング ○明鏡体力測定 ○球技選択 【屋内】バスケットボール、バドミントン、卓球、ソフトバレー 【屋外】サッカー、ソフトテニス、ソフトボール、タグラグビー ○体育理論 	<ul style="list-style-type: none"> ○サーキットトレーニングを通して体力の向上を図る。 ○数種類の体力測定を実施し、自己の体力の向上を実感できるようにする。 ○球技を主体的に取り組むことで、公正・協力といった態度を養い、健康・安全を確保できるようにする。 ○体ほぐしの意義と体力の高め方を学ぶ。

3 評価

履修の条件	4年次に必ず履修をする。
評価の方法	出席・活動状況、服装、授業態度、体力測定の結果、見学時のレポート等から総合的に評価する。
留意事項	体調不良等で見学する場合は、課題を作成し提出すること。
アドバイス	実技科目のため、出席および取り組む姿勢や態度、服装を重要視する。活発に活動し、ルールを守って行動すること。

スポーツVI (午後授業)	単位数	2単位 (70時間 45分授業)
	履修区分	選択履修

1 科目の概要

学習目標	さまざまな体づくり運動を通して、体力を高めるとともに、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにし、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、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ことを目標とする。		
使用教科書	なし	補助教材	「最新スポーツルール」 (大修館)

2 授業計画と学習内容

学期	授業計画	学習内容
前期	○サーキットトレーニング ○持久走トレーニング ○筋力トレーニング ○ライフステージ及びライフスタイルに応じた体操や運動の計画	○サーキットトレーニング・持久走・筋力トレーニングを通して体力の向上を図る。 ○新体カテストの実施。自己の体力の把握。 ○自己の課題に合わせたトレーニングの計画
後期	○サーキットトレーニング ○持久走トレーニング ○筋力トレーニング ○ヨガ・ストレッチ ○ライフステージ及びライフスタイルに応じた体操や運動の計画	○サーキットトレーニング・持久走・筋力トレーニングを通して体力の向上を図る。 ○新体カテストの実施。自己の体力の把握。 ○自己の課題に合わせたトレーニング計画の見直しと修正

3 評価

評価は次の3観点から行います。		
知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な知識や、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための知識や運動の特性に応じた段階的な技能を身につけている。	自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や体力を高めるための運動の取り組み方を工夫できる。また、自分の健康課題を発見し、その解決を目指して考え、それらを表現できる。	運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。

※令和3年度以前の入学生については、従来の評価方法による。

スポーⅡ (午後授業)	単位数	2単位
	履修区分	選択履修

1 科目の概要

学習目標	球技を中心とした様々な活動を行い体力を高めるとともに、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにし、自己の状況に応じて技術と体力の向上を図り、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ことを目標とする。		
使用教科書	なし	補助教材	「最新スポーツルール」 (大修館)

2 授業計画と学習内容

学期	授業計画	学習内容
前期	○ゴール型球技 ○ネット型球技 ○サーキットトレーニング ○運動の計画・実行・振り返り	○ゴール型 (サッカー・バスケットボール) ネット型 (バドミントン・卓球・バレーボール・ソフトテニス) ベースボール型 (ソフトボール) などの基礎を学ぶとともに、活動の計画を立て実践できる力をつける。
後期	○ゴール型球技 ○ネット型球技 ○サーキットトレーニング ○運動の計画・実行・振り返り	○ゴール型 (サッカー・バスケットボール) ネット型 (バドミントン・卓球・バレーボール・ソフトテニス) ベースボール型 (ソフトボール) などの基礎を学ぶとともに、活動の計画を立て実践できる力をつける。

3 評価

評価は次の3観点から行います。		
知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な知識や、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための知識や運動の特性に応じた段階的な技能を身につけている。	自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や体力を高めるための運動の取り組み方を工夫できる。また、自分の健康課題を発見し、その解決を目指して考え、それらを表現できる。	運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。

※令和3年度以前の入学生については、従来の評価方法による。

体育15 (午後授業)	単位数	2単位 (70時間 45分授業)
	履修区分	選択履修

1 科目の概要

学習目標	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深く味わうことができるようにし、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、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ことを目標とする。		
使用教科書	なし	補助教材	「最新スポーツルール」(大修館)

2 授業計画と学習内容

学期	授業計画	学習内容
前期	○サーキットトレーニング ○新体力テスト ○球技選択 【屋内】バスケットボール、バドミントン、卓球、ソフトバレー 【屋外】サッカー、ソフトテニス、ソフトボール、ラグビー	○サーキットトレーニングを通して体力の向上を図る。 ○新体力テストの実施。自己の体力の把握。 ○球技を主体的に取り組むことで、公正・協力といった態度を養い、健康・安全を確保できるようにする。
後期	○サーキットトレーニング ○明鏡体力測定 ○球技選択 【屋内】バスケットボール、バドミントン、卓球、ソフトバレー 【屋外】サッカー、ソフトテニス、ソフトボール、ラグビー ○体育理論	○サーキットトレーニングを通して体力の向上を図る。 ○数種類の体力測定を実施し、自己の体力の向上を実感できるようにする。 ○球技を主体的に取り組むことで、公正・協力といった態度を養い、健康・安全を確保できるようにする。 ○体ほぐしの意義と体力の高め方を学ぶ。

3 評価

履修の条件	3卒希望の生徒が、2年次以降に選択できる。 (午後の選択体育は、原則として在学中1回しか履修できない。)
評価の方法	出席・活動状況、服装、授業態度、体力測定の結果、見学時のレポート等から総合的に評価する。
留意事項	体調不良等で見学する場合は、課題を作成し提出すること。
アドバイス	実技科目のため、出席および取り組む姿勢や態度、服装を重要視する。 活発に活動し、ルールを守って行動すること。

保健1・2 (午後授業)	単位数	2単位 (70時間 45分授業)
	履修区分	選択履修

1 科目の概要

学習目標	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るようにし、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育てる。		
使用教科書	「現代高等保健体育」大修館	補助教材	なし

2 授業計画と学習内容

学期	授業計画		学習内容	
前期	【保健1】 1 単元 現代社会と健康 1 私たちの健康のすがた 2 健康のとらえ方 3 健康と意志決定・行動選択 4 健康に関する環境づくり 5 生活習慣病とその予防 6 食事と健康 7 運動と健康 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 現代の感染症	【保健2】 2 単元 生涯を通じる健康 1 思春期と健康 2 性意識と性行動の選択 3 結婚生活と健康 4 妊娠・出産と健康 5 家族計画と人工妊娠中絶 6 加齢と健康 7 高齢者のための社会的取り組み 8 保健制度とその活用 9 医療制度とその活用 10 医薬品と健康 11 さまざまな保健活動や対策	【保健1】 「健康とは何か」について考え、生活の中でおこりうる問題点をさまざまな角度からとらえ、改善のための対策を考え、現代の健康問題や健康のあり方などを学ぶ。 心と体が相互に影響し合う関係について知り、不安やストレス等から生じる体の不調への対処法を学ぶ。 日常的なケガに対し、適切な応急手当ができるように手順や方法を学ぶ。 【保健2】 思春期から中高年期までの健康にかかわることがらや、それぞれの段階で必要になる保健・医療サービスの活用のしかたについて学ぶ。 健康に関連する環境・食品の問題や、働くことと健康との関係について学ぶ。	
	後期	13 感染症の予防 14 性感染症・エイズとその予防 15 欲求と適応機制 16 心身の相関とストレス 17 ストレスへの対処 18 心の健康と自己実現 19 交通事故の現状と要因 20 交通社会における運転者の資質と責任 21 安全な交通社会づくり 22 応急手当の意義とその基本 23 心肺蘇生法 24 日常的な応急手当		3 単元 社会生活と健康 1 大気汚染と健康 2 水質汚濁・土壌汚染と健康 3 健康被害の防止と環境対策 4 環境衛生活動のしくみと働き 5 食品衛生活動のしくみと働き 6 食品と環境の保健と私たち 7 働くことと健康 8 労働災害と健康 9 健康的な職業生活

3 評価

履修の条件	保健1・2が未履修の者が履修をする。
評価の方法	授業への取り組み、年2回の定期考査、レポート等から総合的に評価する。
留意事項	授業は、教科書を準備すること。
アドバイス	日々の授業への取り組みを重要視する。

体育25 (午後授業)	単位数	2単位 (70時間 45分授業)
	履修区分	選択履修

1 科目の概要

学習目標	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深く味わうことができるようにし、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、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ことを目標とする。		
使用教科書	なし	補助教材	「最新スポーツルール」(大修館)

2 授業計画と学習内容

学期	授業計画	学習内容
前期	○サーキットトレーニング ○新体力テスト ○球技選択 【屋内】バスケットボール、バドミントン、卓球、ソフトバレー 【屋外】サッカー、ソフトテニス、ソフトボール、タグラグビー	○サーキットトレーニングを通して体力の向上を図る。 ○新体力テストの実施。自己の体力の把握。 ○球技を主体的に取り組むことで、公正・協力といった態度を養い、健康・安全を確保できるようにする。
後期	○サーキットトレーニング ○明鏡体力測定 ○球技選択 【屋内】バスケットボール、バドミントン、卓球、ソフトバレー 【屋外】サッカー、ソフトテニス、ソフトボール、タグラグビー ○体育理論	○サーキットトレーニングを通して体力の向上を図る。 ○数種類の体力測定を実施し、自己の体力の向上を実感できるようにする。 ○球技を主体的に取り組むことで、公正・協力といった態度を養い、健康・安全を確保できるようにする。 ○体ほぐしの意義と体力の高め方を学ぶ。

3 評価

履修の条件	3卒希望の生徒が、2年次以降に選択できる。 (午後の選択体育は、原則として在学中1回しか履修できない。)
評価の方法	出席・活動状況、服装、授業態度、体力測定の結果、見学時のレポート等から総合的に評価する。
留意事項	体調不良等で見学する場合は、課題を作成し提出すること。
アドバイス	実技科目のため、出席および取り組む姿勢や態度、服装を重要視する。 活発に活動し、ルールを守って行動すること。

体育10 (夜間)	単位数	1単位 (35時間 40分授業)
	履修区分	年次履修

1 科目の概要

学習目標	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深く味わうことができるようにし、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、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ことを目標とする。		
使用教科書	なし	補助教材	「最新スポーツルール」 (大修館)

2 授業計画と学習内容

学期	授業計画	学習内容
前期	○サーキットトレーニング ○新体力テスト ○球技選択 【屋内】 バドミントン、卓球 【屋外】 サッカー、ソフトテニス、ソフトボール	○サーキットトレーニングを通して体力の向上を図る。 ○新体力テストの実施。自己の体力の把握。 ○球技を主体的に取り組むことで、公正・協力の態度を養い、健康・安全を確保できるようにする。
後期	○サーキットトレーニング ○明鏡体力測定 ○球技選択 【屋内】 バスケットボール、バドミントン、卓球、ソフトバレー 【屋外】 サッカー、ソフトテニス、ソフトボール、タグラグビー ○体育理論	○サーキットトレーニングを通して体力の向上を図る。 ○数種類の体力測定を実施し、自己の体力の向上を実感できるようにする。 ○球技を主体的に取り組むことで、公正・協力の態度を養い、健康・安全を確保できるようにする。 ○体ほぐしの意義と体力の高め方を学ぶ。

3 評価

評価は次の3観点から行います。		
知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な知識や、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための知識や運動の特性に応じた段階的な技能を身につけている。	自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や体力を高めるための運動の取り組み方を工夫できる。また、自分の健康課題を発見し、その解決を目指して考え、それらを表現できる。	運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。

※令和3年度以前の入学生については、従来の評価方法による。

保健1 (夜間)	単位数	1単位 (35時間 40分授業)
	履修区分	年次履修

1 科目の概要

学習目標	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るようにし、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育てる。		
使用教科書	「現代高等保健体育」大修館	補助教材	なし

2 授業計画と学習内容

学期	授業計画	学習内容
前期	【現代社会と健康】 1 私たちの健康のすがた 7 運動と健康 2 健康のとらえ方 8 休養・睡眠と健康 3 健康と意志決定・行動選択 9 喫煙と健康 4 健康に関する環境づくり 10 飲酒と健康 5 生活習慣病とその予防 11 薬物乱用と健康 6 食事と健康	「健康とは何か」について考え、生活の中で起こりうる問題点をさまざまな角度からとらえ、改善のための対策を考え、現代の健康問題や健康のあり方などを学ぶ。
後期	【現代社会と健康】 12 現代の感染症 19 交通事故の現状と要因 13 感染症の予防 20 交通社会における運転者の資質と責任 14 性感染症・エイズとその予防 21 安全な交通社会づくり 15 欲求と適応機制 22 応急手当の意義とその基本 16 心身の相関とストレス 23 心肺蘇生法 17 ストレスへの対処 24 日常的な応急手当 18 心の健康と自己実現	心と体が相互に影響し合う関係について知り、不安やストレス等から生じる体の不調への対処法を学ぶ。日常的なケガに対し、適切な応急手当ができるように手順や方法を学ぶ。

3 評価

評価は次の3観点から行います。		
知識・技能	思考・判断・表現	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、課題解決に役立つ知識や技能を身につけている。	個人及び社会生活における健康課題を発見し、その解決を目指して総合的に考え、それを表現している。	自己や他者の健康を優先し、健康の保持・増進や回復及び健康な社会づくりに関する学習活動に主体的に取り組む。

※令和3年度以前の入学生については、従来の評価方法による。

体育11 (夜間)	単位数	2単位 (70時間 40分授業)
	履修区分	年次履修

1 科目の概要

学習目標	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深く味わうことができるようにし、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、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ことを目標とする。		
使用教科書	なし	補助教材	「最新スポーツルール」 (大修館)

2 授業計画と学習内容

学期	授業計画	学習内容
前期	○サーキットトレーニング ○新体力テスト ○球技選択 【屋内】 バドミントン、卓球 【屋外】 サッカー、ソフトテニス、ソフトボール	○サーキットトレーニングを通して体力の向上を図る。 ○新体力テストの実施。自己の体力の把握。 ○球技を主体的に取り組むことで、公正・協力の態度を養い、健康・安全を確保できるようにする。
後期	○サーキットトレーニング ○明鏡体力測定 ○球技選択 【屋内】 バスケットボール、バドミントン、卓球、ソフトバレー 【屋外】 サッカー、ソフトテニス、ソフトボール、タグラグビー ○体育理論	○サーキットトレーニングを通して体力の向上を図る。 ○数種類の体力測定を実施し、自己の体力の向上を実感できるようにする。 ○球技を主体的に取り組むことで、公正・協力の態度を養い、健康・安全を確保できるようにする。 ○体ほぐしの意義と体力の高め方を学ぶ。

3 評価

評価は次の3観点から行います。		
知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な知識や、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための知識や運動の特性に応じた段階的な技能を身につけている。	自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や体力を高めるための運動の取り組み方を工夫できる。また、自分の健康課題を発見し、その解決を目指して考え、それらを表現できる。	運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。

※令和3年度以前の入学生については、従来の評価方法による。

体育20 (夜間部)	単位数	1単位 (35時間 40分授業)
	履修区分	年次履修

1 科目の概要

学習目標	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深く味わうことができるようにし、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、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ことを目標とする。		
使用教科書	なし	補助教材	「最新スポーツルール」(大修館)

2 授業計画と学習内容

学期	授業計画	学習内容
前期	○サーキットトレーニング ○新体力テスト ○球技選択 【屋内】バスケットボール、バドミントン、卓球、ソフトバレー 【屋外】サッカー、ソフトテニス、ソフトボール、タグラグビー	○サーキットトレーニングを通して体力の向上を図る。 ○新体力テストの実施。自己の体力の把握。 ○球技を主体的に取り組むことで、公正・協力といった態度を養い、健康・安全を確保できるようにする。
後期	○サーキットトレーニング ○明鏡体力測定 ○球技選択 【屋内】バスケットボール、バドミントン、卓球、ソフトバレー 【屋外】サッカー、ソフトテニス、ソフトボール、タグラグビー ○体育理論	○サーキットトレーニングを通して体力の向上を図る。 ○数種類の体力測定を実施し、自己の体力の向上を実感できるようにする。 ○球技を主体的に取り組むことで、公正・協力といった態度を養い、健康・安全を確保できるようにする。 ○体ほぐしの意義と体力の高め方を学ぶ。

3 評価

履修の条件	2年次に必ず履修をする。
評価の方法	出席・活動状況、服装、授業態度、体力測定の結果、見学時のレポート等から総合的に評価する。
留意事項	体調不良等で見学する場合は、課題を作成し提出すること。
アドバイス	実技科目のため、出席および取り組む姿勢や態度、服装を重要視する。 活発に活動し、ルールを守って行動すること。

保健2 (夜間部)	単位数	1単位 (35時間 40分授業)
	履修区分	年次履修

1 科目の概要

学習目標	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るようにし、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育てる。		
使用教科書	「現代高等保健体育」大修館	補助教材	なし

2 授業計画と学習内容

学期	授業計画	学習内容
前期	【生涯を通じる健康】 1 思春期と健康 7 高齢者のための社会的取り組み 2 性意識と性行動の選択 8 保健制度とその活用 3 結婚生活と健康 9 医療制度とその活用 4 妊娠・出産と健康 10 医薬品と健康 5 家族計画と人工妊娠中絶 11 さまざまな保健活動や対策 6 加齢と健康	生涯の各段階において健康についての課題があり、自らこれに適切に対応する必要があること及び我が国の保健・医療制度や機関を適切に活用することが重要であることについて理解できるようにする。
後期	【社会生活と健康】 1 大気汚染と健康 7 働くことと健康 2 水質汚濁・土壌汚染と健康 8 労働災害と健康 3 健康被害の防止と環境対策 9 健康的な職業生活 4 環境衛生活動のしくみと働き 5 食品衛生活動のしくみと働き 6 食品と環境の保健と私たち	健康の保持増進には、環境や食品、労働など深くかかわっていることから、環境と健康、環境と食品の保健、労働と健康にかかわる活動や対策が重要であることについて理解できるようにする。

3 評価

履修の条件	2年次に必ず履修をする。
評価の方法	授業への取り組み、年2回の定期考査、レポート等から総合的に評価する。
留意事項	授業は、教科書を準備すること。
アドバイス	日々の授業への取り組みを重要視する。

体育40 (夜間部)	単位数	2単位 (70時間 40分授業)
	履修区分	年次履修

1 科目の概要

学習目標	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深く味わうことができるようにし、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、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ことを目標とする。		
使用教科書	なし	補助教材	「最新スポーツルール」(大修館)

2 授業計画と学習内容

学期	授業計画	学習内容
前期	○サーキットトレーニング ○新体力テスト ○球技選択 【屋内】バスケットボール、バドミントン、卓球、ソフトバレー 【屋外】サッカー、ソフトテニス、ソフトボール、タグラグビー	○サーキットトレーニングを通して体力の向上を図る。 ○新体力テストの実施。自己の体力の把握。 ○球技を主体的に取り組むことで、公正・協力といった態度を養い、健康・安全を確保できるようにする。
後期	○サーキットトレーニング ○明鏡体力測定 ○球技選択 【屋内】バスケットボール、バドミントン、卓球、ソフトバレー 【屋外】サッカー、ソフトテニス、ソフトボール、タグラグビー ○体育理論	○サーキットトレーニングを通して体力の向上を図る。 ○数種類の体力測定を実施し、自己の体力の向上を実感できるようにする。 ○球技を主体的に取り組むことで、公正・協力といった態度を養い、健康・安全を確保できるようにする。 ○体ほぐしの意義と体力の高め方を学ぶ。

3 評価

履修の条件	4年次に必ず履修をする。
評価の方法	出席・活動状況、服装、授業態度、体力測定の結果、見学時のレポート等から総合的に評価する。
留意事項	体調不良等で見学する場合は、課題を作成し提出すること。
アドバイス	実技科目のため、出席および取り組む姿勢や態度、服装を重要視する。 活発に活動し、ルールを守って行動すること。

体育30 (夜間部)	単位数	2単位 (70時間 40分授業)
	履修区分	年次履修

1 科目の概要

学習目標	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深く味わうことができるようにし、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、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ことを目標とする。		
使用教科書	なし	補助教材	「最新スポーツルール」(大修館)

2 授業計画と学習内容

学期	授業計画	学習内容
前期	○サーキットトレーニング ○新体力テスト ○球技選択 【屋内】バスケットボール、バドミントン、卓球、ソフトバレー 【屋外】サッカー、ソフトテニス、ソフトボール、ラグビー	○サーキットトレーニングを通して体力の向上を図る。 ○新体力テストの実施。自己の体力の把握。 ○球技を主体的に取り組むことで、公正・協力といった態度を養い、健康・安全を確保できるようにする。
後期	○サーキットトレーニング ○明鏡体力測定 ○球技選択 【屋内】バスケットボール、バドミントン、卓球、ソフトバレー 【屋外】サッカー、ソフトテニス、ソフトボール、ラグビー ○体育理論	○サーキットトレーニングを通して体力の向上を図る。 ○数種類の体力測定を実施し、自己の体力の向上を実感できるようにする。 ○球技を主体的に取り組むことで、公正・協力といった態度を養い、健康・安全を確保できるようにする。 ○体ほぐしの意義と体力の高め方を学ぶ。

3 評価

履修の条件	3年次に必ず履修をする。
評価の方法	出席・活動状況、服装、授業態度、体力測定の結果、見学時のレポート等から総合的に評価する。
留意事項	体調不良等で見学する場合は、課題を作成し提出すること。
アドバイス	実技科目のため、出席および取り組む姿勢や態度、服装を重要視する。 活発に活動し、ルールを守って行動すること。

体育35 (夜間部)	単位数	2単位 (70時間 40分授業)
	履修区分	選択履修

1 科目の概要

学習目標	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深く味わうことができるようにし、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、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ことを目標とする。		
使用教科書	なし	補助教材	「最新スポーツルール」(大修館)

2 授業計画と学習内容

学期	授業計画	学習内容
前期	○サーキットトレーニング ○新体力テスト ○球技選択 【屋内】バスケットボール、バドミントン、卓球、ソフトバレー 【屋外】サッカー、ソフトテニス、ソフトボール、タグラグビー	○サーキットトレーニングを通して体力の向上を図る。 ○新体力テストの実施。自己の体力の把握。 ○球技を主体的に取り組むことで、公正・協力といった態度を養い、健康・安全を確保できるようにする。
後期	○サーキットトレーニング ○明鏡体力測定 ○球技選択 【屋内】バスケットボール、バドミントン、卓球、ソフトバレー 【屋外】サッカー、ソフトテニス、ソフトボール、タグラグビー ○体育理論	○サーキットトレーニングを通して体力の向上を図る。 ○数種類の体力測定を実施し、自己の体力の向上を実感できるようにする。 ○球技を主体的に取り組むことで、公正・協力といった態度を養い、健康・安全を確保できるようにする。 ○体ほぐしの意義と体力の高め方を学ぶ。

3 評価

履修の条件	特になし。
評価の方法	出席・活動状況、服装、授業態度、体力測定の結果、見学時のレポート等から総合的に評価する。
留意事項	体調不良等で見学する場合は、課題を作成し提出すること。
アドバイス	実技科目のため、出席および取り組む姿勢や態度、服装を重要視する。 活発に活動し、ルールを守って行動すること。