

体育①

教科(科目)	体育①	単位数	3 単位	年次	1 年次
使用教科書	最新高等保健体育				
副教材等	なし				

1 学習の到達目標

- ・自己の体力を把握し、無理の無い体力向上。
- ・各単元での基礎技能の習得。

2 指導の重点

- ・生徒自身の体力の現状を把握し、基礎的な体力を向上させる指導を目指します。
- ・各単元で運動特性に応じた基礎技能を習得させる指導を目指します。

3 学習の計画 (選択①～③を選択する際に、ネット型・ベースボール型・ゴール型のいずれか2つを選択しなければならない)

月	単元名	学習活動(指導内容)	時間	評価方法
前期	体づくり運動	体ほぐし運動や体力を高める運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画や自己の体力や生活に応じた運動の計画を立て、実生活に役立てることができるようになる。	10	・授業への参加意欲の観察 ・授業中参加の状況の観察 ・技能テストや記録結果
	体育理論	スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特性を理解できるようにする。	6	
	選択① バレーボール	状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防を展開できるようになる。	25	
	選択① サッカー	状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの連携した動きによって空間への侵入などから攻防を展開できるようになる。		
	選択① 陸上競技	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、「短距離走」の技能を高め、中間走へのつなぎを滑らかにするなどして速く走れるようになる。		
	陸上競技	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、「長距離走」の技能を高め、自己に適したペースを維持して走れるようになる。	14	
後期	選択② 柔道	技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を用いた攻防が展開できるようになる。	25	
	選択② ソフトボール	状況に応じたバッド操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻撃を展開できるようになる。		
	選択② テニス	状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防を展開できるようになる。		
	選択③ 卓球	状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防を展開できるようになる。	25	
	選択③ バドミントン	状況に応じたシャトル操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防を展開できるようになる。		
	選択③ バスケットボール	状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの連携した動きによって空間への侵入などから攻防を展開できるようになる。		

計105時間 (50分授業)

4 課題・提出物等

持久走はすべての生徒が同じ回数を走ります。欠席や見学した場合、後日補習をおこないます。

5 評価規準・評価方法

評価は次の4つの観点から行います。			
関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を持ち、健康・安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫している。また、自己の仲間の状況に応じて体力を高めるための運動を継続するための計画を工夫している。	運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したり、表現したりするための各領域の運動の特性に応じた段階的な技能を身につけている。	選択した運動の技術(技)の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法、スポーツの歴史、文化的な特徴や現代のスポーツの特徴、運動やスポーツの効果的な学習の仕方及び豊かなスポーツライフの設計の仕方を理解している。

以上の観点を踏まえ、

- ・授業への参加意欲の観察
 - ・授業参加の状況の観察
 - ・技能テストや記録結果
- などから、総合的に評価します。

6 担当者からの一言

体ほぐし運動や基礎体力を高めるためのいろいろな運動を行います。
新体力テストを実施し、自己の体力の現状を理解します。
陸上競技、球技、武道などいろいろな分野の運動の基礎技術や知識を学びます。

(担当：山田 和人)

教科(科目)	体育②	単位数	3 単位	年次	2 年次
使用教科書	最新高等保健体育		副教材	なし	

1 学習の到達目標

- ・多くの運動量による体力の向上、充実を図る。
- ・各単元での習得された基礎技能を対人技能や試合に活かせるようにする。

2 指導の重点

- ・生徒自身の体力の現状に応じた体力を高めるための運動量を確保した指導を目指します。
- ・各単元での習得された基礎技能をより発展させ、対人技能や試合で生かすことを目指します。

3 学習の計画 (選択①～③を選択する際に、ネット型・ベースボール型・ゴール型のいずれか2つを選択しなければならない)

月	単 元 名	学習活動(指導内容)	時間	評価方法
前 期	体づくり運動	体ほぐし運動や体力を高める運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画や自己の体力や生活に応じた運動の計画を立て、実生活に役立てることができるようになる。	1 0	・授業への参加 意欲の観察 ・授業中参加の 状況の観察 ・技能テストや 記録結果
	体育理論	運動やスポーツの効果的な学習の仕方を理解できるようにする。	6	
	陸上競技	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、「長距離走」の技能を高め、自己に適したペースを維持して走れるようになる。	1 4	
	選択① ソフトボール	状況に応じたバッド操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻撃を展開できるようになる。	2 5	
	選択① テニス	状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防を展開できるようになる。		
選択① 器械体操	「マット運動」を行う課程で、技をよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができるようにする。			
後 期	選択② サッカー	状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの連携した動きによって空間への侵入などから攻防を展開できるようになる。	2 5	
	選択② バレーボール	状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防を展開できるようになる。		
	選択② 陸上競技	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、「跳躍種目」、「投てき種目」特有の技能を高めることができるようにする。		
	選択② 柔道	技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を用いた攻防が展開できるようになる。		
	選択③ 卓 球	状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防を展開できるようになる。	2 5	
	選択③ バドミントン	状況に応じたシャトル操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防を展開できるようになる。		
	選択③ バスケットボール	状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの連携した動きによって空間への侵入などから攻防を展開できるようになる。		

計 1 0 5 時間 (50 分授業)

4 課題・提出物等

持久走はすべての生徒が同じ回数を走ります。欠席や見学した場合、後日補習をおこないます。

5 評価規準・評価方法

評価は次の4つの観点から行います。

関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を持ち、健康・安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫している。また、自己の仲間の状況に応じて体力を高めるための運動を継続するための計画を工夫している。	運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したり、表現したりするための各領域の運動の特性に応じた段階的な技能を身につけている。	選択した運動の技術(技)の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法、スポーツの歴史、文化的な特徴や現代のスポーツの特徴、運動やスポーツの効果的な学習の仕方及び豊かなスポーツライフの設計の仕方を理解している。

以上の観点を踏まえ、

- ・授業への参加意欲の観察
- ・授業参加の状況の観察
- ・技能テストや記録結果 などから総合的に評価します。

6 担当者からの一言

体ほぐし運動や基礎体力を高めるためのいろいろな運動を發展させて行います。

新体力テストを実施し、1年次の記録を元に自己の体力の現状を把握・理解します。

1年次で学んだいろいろな分野の運動の基礎技術や知識を元に、より進んだ技術や知識を学びます。

球技ではゲームに必要な技術や知識を学びます。

(担当：山田 和人)

教科(科目)	体育③	単位数	2 単位	年次	3年次
使用教科書	最新高等保健体育				
副教材等	なし				

1 学習の到達目標

- ・より多くの運動量により、体力の充実を図る。
- ・各単元でルールや審判法を理解しながら、ゲームや練習を自主的に行うことが出来る。

2 指導の重点

- ・体力を最も充実させ、運動量を上げた指導を目指します。
- ・自主的にゲームや練習ができるよう各自がルールの把握と審判法を身につけるとともに、発展的な技能を習得させる指導を目指します。

3 学習の計画 (選択①～②を選択する際に、ネット型・ベースボール型・ゴール型のいずれか2つを選択しなければならない)

月	単 元 名	学習活動(指導内容)	時間	評価方法
前 期	体づくり運動	体ほぐし運動や体力を高める運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画や自己の体力や生活に応じた運動の計画を立て、実生活に役立てることができるようになる。	1 0	・授業への参加意欲の観察 ・授業中参加の状況の観察 ・技能テストや記録結果
	選択① テニス	状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防を展開できるようになる。	2 2	
	選択① ソフトボール	状況に応じたバッド操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻撃を展開できるようになる。		
	選択① バレーボール	状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防を展開できるようになる。		
	体育理論	豊かなスポーツライフの設計の仕組みについて理解できるようにする。	6	
	陸上競技	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、「長距離走」の技能を高め、自己に適したペースを維持して走れるようになる。	1 0	
後 期	選択② サッカー	状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの連携した動きによって空間への侵入などから攻防を展開できるようになる。	2 2	
	選択② 卓球	状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防を展開できるようになる。		
	選択② バドミントン	状況に応じたシャトル操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防を展開できるようになる。		
	選択② バスケットボール	状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの連携した動きによって空間への侵入などから攻防を展開できるようになる。		

計70時間 (50分授業)

4 課題・提出物等

持久走はすべての生徒が同じ回数を走ります。欠席や見学した場合、後日補習をおこないます。

5 評価規準・評価方法

評価は次の4つの観点から行います。			
関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を持ち、健康・安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫している。また、自己の仲間の状況に応じて体力を高めるための運動を継続するための計画を工夫している。	運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したり、表現したりするための各領域の運動の特性に応じた段階的な技能を身につけている。	選択した運動の技術(技)の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法、スポーツの歴史、文化的な特徴や現代のスポーツの特徴、運動やスポーツの効果的な学習の仕方及び豊かなスポーツライフの設計の仕方を理解している。
以上の観点を踏まえ、 ・授業への参加意欲の観察			

・授業中参加の状況の観察
・技能テストや記録結果 などから総合的に評価します。

6 担当者からの一言

必修修最後の段階になるので、今までに学んだことを生かして、自主的・計画的に進めることを目指します。
体ほぐし運動や基礎体力を高めるためのいろいろな運動は継続します。
新体力テストを継続して実施し、自己の体力の現状を踏まえ、生涯にわたって体力を維持増進するための、運動とのかかわり方について考えます。

(担当：山田 和人)

令和2年度シラバス	生涯健康講座	学番65 新潟県立出雲崎高等学校
-----------	--------	------------------

教科(科目)	生涯健康講座	単位数	2 単位	年次	3年次～
使用教科書	最新高等保健体育				
副教材等	なし				

1 学習の到達目標

・「加齢に伴うさまざまな健康問題」をより発展的に学習し、生涯を通じて健康な社会生活を送るための健康管理の基礎知識と運動方法を身につける。

2 指導の重点

・生涯を通じて個人の健康作りを、自ら積極的に実践できる知識と技術の習得を目指します。
・健康日本21の目的に基づき、授業内容をバランス良く配置するよう配慮します。

3 学習の計画

月	単元名	学習活動(指導内容)	時間	評価方法
前期	・自己の身体状況を知る ・ヘルスプロモーションの考え方を学ぶ	・講義(安静時心拍数、呼吸数、体温、肥満度等・健康を支援する社会的サービスについて) ・体ほぐし運動やストレッチング、筋力トレーニングの方法を学ぶ。	14	・授業への参加意欲の観察 ・授業中参加の状況の観察
	・肥満による健康被害の防止 ・生活習慣病の防止	・講義(食事バランス、ストレスに対する対処法等について) ・有酸素運動の実践方法を学ぶ。 ・ニュースポーツを中心に体を動かす楽しさを体験する。	22	
後期	・健康生活を阻害する問題行動について学ぶ	・講義(飲酒、喫煙、薬物乱用等健康生活を阻害する生活習慣について) ・前期に学習した運動を組み合わせ、各自に適したトレーニング方法について考える。	16	・学習ノート トレーニング計画書の記入状況の観察
	・健康を支える制度について ・各自の身体状況に応じたトレーニング計画作りとその活用	・講義(保健・医療制度や福祉制度等の様々なサービスの活用について) ・後期の前半までに学習したことを踏まえ、自己のトレーニング計画を作成し、実践する。	18	

計70時間(50分授業)

4 課題・提出物等

・学習ノート ・トレーニング計画書

5 評価規準・評価方法

評価は次の4つの観点から行います。			
関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能・表現	知識・理解
・自己の身体状況を把握しようとしている。 ・自らが健康で長生きをするために、肥満や生活習慣病に対する一次予防について積極的に学ぼうとしている ・ヘルスプロモーションの考え方を理解できる。 ・上記について理解し実際にトレーニング計画を作成し、実践することができる	・自己の身体状況の問題点を見つけ出し、改善目標を掲げることができる。 ・自己の健康を阻害する生活習慣を見つけ出し、改善目標を掲げ主体的に取り組むことができる。 ・各自が計画した自己のトレーニング計画を実践し、その結果を評価することができる。	・様々なトレーニング方法を確実に身につけ、自己の身体状況に合わせて、正しく効果的に実践することができる。 ・結果の評価に従って、改善しながらより効果的なトレーニング方法をみつけ出す取り組みができる。	・自己の身体状況を理解するとともに、ヘルスプロモーションについての理解に基づき、生活に生かす方法を説明できる。 ・肥満を初めとする生活習慣病を予防するための活動を実践できる。 ・健康生活を阻害する問題行動の防止に努めることができる。 ・健康を支える制度について十分に理解し説明できる。 ・トレーニング計画に従って、正しく実践することができる。
以上の観点を踏まえ、 ・授業への参加意欲の観察 ・授業中参加の状況の観察 ・ノートの記入状況 ・各自のトレーニング計画及びその実施状況 などから、総合的に評価します。			

6 担当者からの一言

・保健②の分野の学習が終了していない生徒に対する配慮をしながら学習を進めます。
・体力トレーニングを行う場合、男女の身体的特徴を考慮して、授業を進めます。
(担当：山田 和人)

令和2年度シラバス	救急法	学番65 新潟県立出雲崎高等学校
-----------	-----	------------------

教科(科目)	救急法	単位数	2 単位	年次	2年次～
使用教科書	図解 みんなの救急(大修館)				
副教材等	応急手当講習テキスト(東京法令出版)				

1 学習の到達目標

災害や交通事故、身近なところで急な病気や怪我が発生した場合など、「救われるべき命」を救うことができるよう、いざという時の心構えや応急手当の方法について身につける。

2 指導の重点

実践的な学習を多く取り入れ、二次災害を防止しながら救急蘇生法の実際について学び、その技術の習得を目指します。

3 学習の計画

月	単元名	学習活動(指導内容)	時間	評価方法
前期	オリエンテーション、手当の基本	救急法を学ぶ目的、救急法の範囲・実施上の一般的注意事項について理解する。	6	・授業への参加意欲の観察 ・授業中参加の状況の観察
	感染予防、体のしくみ 異物除去、運搬法	感染など2次災害の防止や患者の運搬について必要な知識と実技を交えて学習する。	12	
	救急法の基礎知識、熱中症 、包帯法	心肺蘇生法の手順や熱中症の予防・手当、包帯法について実技を交えて学習する。	14	
	前期のまとめ、考査	前期に学習した内容を再確認し、考査に向け準備する。	4	
	上級救命講習受講に向けての準備	後期に実施する救命講習の受講の前に必要な予備知識を学習する。	6	
後期	救命講習	消防署の救命士から上級救命講習の講習を受ける。	3	・筆記・技能テストの結果
	熱傷、骨折に対する応急手当	熱傷、骨折の手当の基本原則や知識について学習する。	15	
	中毒に対する手当	食べたり、飲んだり、吸ったりすることによって起こる中毒の応急手当について学習する。	4	
	後期のまとめ、考査	1年間学習したことを再確認し日常の応急手当に結びつけるとともに、考査に向け準備をする。	6	

計70時間(50分授業)

4 課題・提出物等

各実習について、必要な技術は身に付くまで補習等を行います。

5 評価基準・評価方法

次の4つの観点から評価します。			
関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能・表現	知識・理解
救急法の心構えや手当の重要性を理解し、協力しながら学習に取り組み、活動に参加している。	事故現場や患者の容態に即した行動ができる。	手当や感染防止の基礎技能を身につけ、その要領を意識しながら練習することができる。	怪我や病気に対しての基礎的な手当の要領を理解することができる
以上の観点を踏まえ、 ・授業への参加意欲の観察 ・授業中参加の状況の観察 ・筆記や技能テストの結果 などから、総合的に評価します。			

6 担当者からの一言

健康を守り、命を救うため人体のしくみや病気などについて幅広い内容を学習します。専門家の指導を取り入れ、実践力を身につけるようにします。

(担当：山田 和人)

令和2年度シラバス	スポーツⅡA	学番65 新潟県立出雲崎高等学校
-----------	--------	------------------

教科(科目)	スポーツⅡA	単位数	2 単位	年次	2年次～
使用教科書	なし				
副教材等	なし				

1 学習の到達目標

それぞれの型に応じた攻防で個人やチームの能力に応じた作戦を立て、集団対集団、個人対個人で勝敗を競い合うといった特性があることを理解する。

2 指導の重点

球技の専門的な理解と高度な技能の習得を目指した主体的、合理的、計画的な実践を通して、自己の課題を解決できるようにするとともに、生涯を通してスポーツの振興発展にかかわることができる資質や能力を育てます。

3 学習の計画

月	単 元 名	学習活動(指導内容)	時間	評価方法
前 期	バスケットボール	仲間と計画を立て習得した個人技能をゲームに生かせるように活動する。	1 4	・授業への参加 意欲の観察
	バレーボール	仲間と計画を立て習得した個人技能をゲームに生かせるように活動する。	1 4	
後 期	卓球	卓球の基礎的な技能の習得とゲームを通して実践的な技能を身につける。	1 4	・授業中参加の 状況の観察
	ソフトボール	個人技能を習得し、ゲームに生かせるように活動する。	1 4	
	ラグビー	個人技能を習得し、ゲームに生かせるように活動する。	1 4	

計70時間 (50分授業)

4 課題・提出物等

なし

5 評価規準・評価方法

評価は次の4つの観点から行います。			
関心・意欲・態度	思考・判断	技能・表現	知識・理解
球技の楽しさや喜びを深く味わうことが出来るよう、フェアなプレイを大切にしようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとする事などや、健康・安全に主体的に取り組もうとしている。	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた競技を継続するための取り組み方を工夫している。	球技の特性や魅力に応じて、ゲームを展開するための作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めて、身につけている。	技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解している。
以上の観点を踏まえ、 ・授業への参加意欲の観察 ・授業中参加の状況の観察 ・技能テストや記録結果 などから、総合的に評価します。			

6 担当者からの一言

球技種目を中心に行います。
生涯にわたってスポーツを楽しむことができる技術、知識を身につけることを目指します。
(担当：山田 和人)

令和2年度シラバス	スポーツⅡB	学番65 新潟県立出雲崎高等学校
-----------	--------	------------------

教科(科目)	スポーツⅡB	単位数	2単位	年次	3年次～
使用教科書	なし				
副教材等	なし				

1 学習の到達目標

それぞれの型に応じた攻防で個人やチームの能力に応じた作戦を立て、集団対集団、個人対個人で勝敗を競い合うといった特性があることを理解する。

2 指導の重点

球技の専門的な理解と高度な技能の習得を目指した主体的、合理的、計画的な実践を通して、自己の課題を解決できるようにするとともに、生涯を通してスポーツの振興発展にかかわることができる資質や能力を育てます

3 学習の計画

月	単元名	学習活動(指導内容)	時間	評価方法
前期	バドミントン	習得した個人技能をゲームに生かし、ルールや審判方法を身につけ実践出来るようにする。	18	・授業への参加意欲の観察 ・授業中参加の状況の観察
	ゴルフ	クラブのスイングをマスターし、グランドゴルフやターゲットゴルフなどでターゲットへ正確に打つ事ができるようにする。	17	
後期	サッカー	サッカーのゲームを通して個人技能をチームプレイに生かせるように活動する。	18	・技能テストや記録結果
	テニス	ストロークを中心にシングルスやダブルスの基本的技能を身につける。またルールや審判方法を学び、ゲームを運営できるようにする。	17	

計70時間(50分授業)

4 課題・提出物等

なし

5 評価基準・評価方法

次の4つの観点から評価します。			
関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能・表現	知識・理解
球技の楽しさや喜びを深く味わうことが出来るよう、フェアなプレイを大切にしようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとする事などや、健康・安全に主体的に取り組もうとしている。	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた競技を継続するための取り組み方を工夫している。	球技の特性や魅力に応じて、ゲームを展開するための作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めて、身につけている。	技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解している。
以上の観点を踏まえ、 ・授業への参加意欲の観察 ・授業中参加の状況の観察 ・技能テストや記録結果 などから、総合的に評価します。			

6 担当者からの一言

1年間を通して球技全般を行います。
生涯にわたってスポーツを楽しむことができる技術、知識を身につけることを目指します。
(担当：山田 和人)