

令和8年度 西武台千葉中学校・高等学校シラバス

科目名	体 育				
教 科	保健体育科	単位数	3単位	学年・コース	高校1年 全クラス
使用教科書					
副教材等					

1. 学習の目標・内容・特色(目標を実現するための重要点を含む)

- ① 生涯にわたって計画的に運動に親しむ資質や能力を育てる。
 ② 健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かで活力ある生活を営む態度の形成。
 ③ 心と体を一体としてとらえ、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的な実践を行う。

2. 学習の計画(どのような内容を、どの時期に学ぶのか)

月	単元名	評価方法	月	単元名	評価方法
4月	○オリエンテーション ○集団行動 ○スポーツテスト	・本校のウォーミングアップシステムを理解し本校独自の評価基準に沿って評価する(掛け声など) ・運動能力テスト	10月		
5月	○ソフトテニス 【男女共修】 ○柔道(男子のみ) ○ダンス(女子のみ)	・ワークシート ・レポート ・スキルテスト ・相互評価 ・実技テスト ・ペーパーテスト	11月		
6月			12月	○全クラス男女共通 陸上競技(長距離走) ○球技(3月上旬まで) 【男子】アルティメット or タグラグビー 【女子】フットサル ○柔道(男子のみ)	・ワークシート ・レポート ・スキルテスト ・相互評価 ・実技テスト ・ペーパーテスト
7月			1月		・ワークシート ・レポート ・スキルテスト
8月			2月		
9月	○球技 【男子】サッカー 【女子】バレーボール ソフトボール ○柔道(男子のみ)	・ワークシート ・レポート ・スキルテスト ・相互評価 ・実技テスト ・ペーパーテスト	3月		

3. 学習評価について(観点・評価場面設定・年度末評定)

評価は、次の観点から行います
 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

なお、各観点別評価場面の設定については、具体的には次のものを対象とします

① 知識・技能	[ペーパーテストや学習カード、スキルテストを用いる]
② 思考・判断・表現	[ワークシートやレポートを用いる]
③ 主体的に学習に取り組む態度	[出欠席や授業態度、ワークシートやレポートを用いる]

年度末評定は、各学期の観点をもとに年度末の各観点を確定させ、その組み合わせによって決定します

令和8年度 西武台千葉中学校・高等学校シラバス

科目名	保 健				
教科	保健体育科	単位数	1単位	学年・コース	高校1年 全クラス
使用教科書	現代高等保健体育 改訂版(大修館書店)				
副教材等	現代高等保健体育ノート 改訂版(大修館書店)				

1. 学習の目標・内容・特色(目標を実現するための重要点を含む)

- ① 生涯にわたって健康に過ごしていくために必要な考え方や知識を身に付ける。
- ② 健康の保持・増進のため主体的要因と環境的要因を理解し、正しい行動選択ができるようにする。
- ③ 学んでいる事柄を社会と結びつけ、改善のためには何が必要かを考え、伝える力をつける。

2. 学習の計画(どのような内容を、どの時期に学ぶのか)

月	単元名	評価方法	月	単元名	評価方法
4月	現代社会と健康 ○健康の考え方と成り立ち 平均寿命が延びてきている現在の日本で生涯にわたり”健康”でいることの大切さや”健康”とはどのような状態かを認識し、健康を左右する要因を理解する。 ○私たちの健康のすがた	ワークシート レポート	10月	○飲酒と健康 飲酒による体や脳への影響を理解させ、時には命を脅かすこともあることを十分に認識させる。 ○薬物乱用と健康 薬物の特性や危険性を十分に理解させ、薬物を使用してしまう人の背景や社会環境にも注視し、薬物乱用を無くすための社会的取り組みを理解させる。	ワークシート レポート
	5月	”健康”のすがたを平均寿命や乳児死亡率などの数値をみることで健康水準を数値化し、他と比較し日本の健康のすがたを理解させる。 ○生活習慣病の予防と回復 日本の死因の上位は生活習慣から引き起こされる疾病であることを認識し、若い世代からの生活習慣の改善が将来の健康に繋がる事を意識させる。		ワークシート レポート	11月
6月	○がんの原因と予防 がんの種類や原因やがんの一次予防と二次予防について例をあげて理解する。 ○がんの治療と回復 がんのおもな治療法や緩和ケア、検診の普及や情報サービスの整備などの社会的な対策について説明できる。	ワークシート レポート	12月	精神疾患を予防する方法について説明できる。精神疾患の早期発見のために必要なことについて説明できる。 ○精神疾患からの回復 精神疾患の治療について例をあげて説明できる。精神疾患の適切な治療や回復のためには、どのような社会環境が必要か説明できる。	ワークシート レポート 第二学期期末考査
7月	○運動と健康 生活習慣の改善のために適度な運動と休養をとることが体の健康だけではなく、心の健康にも影響することを認識させる。 ○食事と健康	ワークシート レポート 第一学期期末考査	1月	○現代の感染症 感染症とは何かについて潜伏期間や感染力なども含めて説明できるようになるとともに、新興感染症と再興感染症が流行する要因をそれぞれ説明できるように理解する。 ○感染症の予防 感染症にかかるメカニズムを理解し、予防・対策を主体的に考える。また、感染症の種類や感染症が引き起こす問題を認識する。	ワークシート レポート
8月	健康の保持・増進のために食事が果たす役割を認識し、各栄養素の働きを学習したうえで自身の食習慣を見直す。 ○休養・睡眠と健康	ワークシート レポート	2月	○性感染症・エイズとその予防 性感染症・エイズがほかの感染症と異なる点について認識する。また、その対策について個人と社会に分けて例をあげることができるように理解する。 ○健康に関する意思決定・行動選択	ワークシート レポート
9月	健康と休養の関係及び適切な休養のとり方健康よい睡眠のとり方について理解する。 ○喫煙と健康 煙草に含まれる有害物質の危険性や自身の体と周りの人に与える影響を理解させるとともに、社会で喫煙に対する取り組みを理解させる。	ワークシート レポート	3月	健康を左右するのは個人的要因と社会的要因がある事を認識させ、健康の保持・増進のために必要な情報を集めそれをもとに意思決定・行動選択できるように指導する。 ○健康に関する環境づくり 社会環境の健康への影響やヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境づくりの特徴について理解する。	ワークシート レポート 学年末考査

3. 学習評価について (観点・評価場面設定・年度末評定)

評価は、次の観点から行います

- 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

なお、各観点別評価場面の設定については、具体的には次のものを対象とします

- | | | |
|-----------------|---------------------|---|
| ① 知識・技能 | [学期末テスト・小テスト・提出物など |] |
| ② 思考・判断・表現 | [学期末テスト・提出物・小テストなど |] |
| ③ 主体的に学習に取り組む態度 | [出欠席・授業態度・提出物など |] |

年度末評定は、各学期の観点をもとに年度末の各観点を確定させ、その組み合わせによって決定します