

令和8年度 高校1年（進学・体育） シラバス

□科目	体育（校内）			
□授業時数	校内：1.5時間／週 中台総合グラウンド：1.5時間／週			
□教材	スポーツルール（大修館）			
□学習到達目標	各種の運動の合理的な実践を通して、運動技能を高めるとともに運動の楽しさや喜びを味わう事ができるようになり、生活を明るく健全にする能力を身につける。また、運動における競争や共同の経験を通して、公正な態度で、進んで規則を守り、互いに協力して責任を果たすなどの態度を身につける。			
□成績評価基準	体育に関する理解，運動技能および社会性等を評価する。			
□授業計画	月	単元・項目	内 容	備 考
	4	<ul style="list-style-type: none"> ○ ガイダンス ○ 豊山体操・集団行動 ○ 器械体操 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 年間計画と評価について ○ 集合・整列・解散 ○ 前転 後転 開脚前転 開脚後転 	
	5		<ul style="list-style-type: none"> 伸膝前転 伸膝後転 倒立前転 後転倒立 	
	6	<ul style="list-style-type: none"> ○ 新体力テスト 	<ul style="list-style-type: none"> 側方倒立回転 側方倒立回転跳び1/4ひねり（ロンダート） 前方倒立回転跳び 握力 上体起こし 長座体前屈 反復横跳び 立ち幅跳び 	実技テスト①
	7			
	9	<ul style="list-style-type: none"> ○ 卓球 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 卓球場の使用についてのガイダンス ○ 卓球の授業についてのガイダンス ○ ラケット，ラバー，グリップなどについて ○ 基本姿勢(フォーム)について ○ フォアハンド打法・バックハンド打法 ○ フォアハンドのロング打法・ショート打法 ○ ショート打法とフォアハンド打法の連続 ○ サーブ(フォア，バック，カット) 	

令和8年度 高校1年（進学・体育） シラバス

□授業計画	月	単 元・項 目	内 容	備 考
	10	○ 卓球 ○ 水 泳（クロール）	フォアハンド打法での連続打ち(ラリー) ショート打法 各種の技術とボールコントロールの正確性 ○ 水泳の授業を行うにあたっての諸注意 ○ 水慣れ(壁キック, ボビング, 水中歩行) ○ ビート板を使つてのキック練習 ○ プルブイを使つてのプル練習	実技テスト②
	11		○ 呼吸の練習 ○ コンビネーション練習(大きく, 長く泳ぐ) ○ スピードを上げて泳ぐ ○ スタート練習 ○ 泳ぎが小さくならないように ○ のびのびと大きく泳げるように ○ あわてないで, 楽に長い距離を泳げるように ○ タッチの方法とターン ○ 50mを泳ぎきる ○ 50mの記録計測	実技テスト③
	12			
	1	○ バレーボール	○ オーバーハンドパス ・ボールを使つての準備運動 ・オーバーハンドパスの基本姿勢(ハの字型) ・対人パス ○ アンダーハンドパス ・アンダーハンドパスの基本姿勢(肘を伸ばす) ・対人パス	
	2		○ オーバーハンドパス, アンダーハンドパスの コンビネーション ボールの高低によつてパスを使い分ける ○ アンダーハンドサーブ ネットをはさんで, サーブとレシーブの練習 ○ オーバーハンドパス, アンダーハンドパス ○ 簡易ゲーム	実技テスト④
	3			

令和8年度 高校1年（進学・体育） シラバス

□科目	体育（中台総合グラウンド）			
□授業時数	校内：1.5時間/週 中台総合グラウンド：1.5時間/週			
□教材	スポーツルール（大修館）			
□学習到達目標	各種の運動の合理的な実践を通して、運動技能を高めるとともに運動の楽しさや喜びを味わう事ができるようになり、生活を明るく健全にする能力を身につける。また、運動における競争や共同の経験を通して、公正な態度で、進んで規則を守り、互いに協力して責任を果たすなどの態度を身につける。			
□成績評価基準	体育に関する理解、運動技能および社会性等を評価する。			
□授業計画	月	単元・項目	内 容	備 考
	4	○ ガイダンス ○ 集団行動 ○ 豊山体操	○ 年間計画と評価について ○ 中台授業についてのガイダンス 中台グラウンドにおける施設の使用法と授業、および終了後の帰宅経路等 ○ 集合・整列・解散 ○ 準備体操として行う豊山体操を覚える	
	5	○ 陸上競技 100m 1500m ヴォータックスフットボール	○ クラウチングスタート ○ 中間疾走の走り方 ○ 加速走 後半の走りにつなげる ○ 長い距離への慣れ ○ インターバルトレーニング ○ 肩慣らし ○ 正しいフォームで投げる ○ 目標を定め遠くに投げる	
	6	○ 新体力テスト	○ 1種目につき2時間の練習を行う 次週の2時間で記録測定を行う ○ 3クラスで種目の進行ごとに3種目をローテーションする 雨天時には、体育実習棟（トレーニング室・体育館等）内において実施する 50m走 持久走（1500m） ハンドボール投げ	実技テスト
	7			
	9	○ 球技 サッカー	○ ボール慣れ（リフティング） ○ ドリブル ※顔を上げながらドリブルする ○ インサイドキック ※インサイドを使って正確に ○ 4対2（鳥かご形式） ※動きながら、また相手にとられないようにパスする	

令和8年度 高校1年（進学・体育） シラバス

□授業計画	月	単 元・項 目	内 容	備 考
	10	○ 球技 サッカー	○ インステップキック ※足の甲で強くボールを蹴る ○ シュート ※正確にゴールを狙う ○ 5対5ミニゲーム	
	11	○ 球技 サッカー	○ 8対8ゲーム形式 ○ ドリブルシュート	
	12	(前月の続き)	雨天時には、体育実習棟（トレーニング室・体育館等）内において実施する	実技テスト
	1	○ 球技（サッカー） ○ 様々なスポーツ	○ 総合練習を兼ねてゲームを行う	
	2	○ 球技（サッカー） ○ 様々なスポーツ	○ 総合練習を兼ねてゲームを行う	
	3			

令和8年度 高校1年（進学・体育） シラバス

□科目	保健			
□授業時数	1時間/週			
□教材	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）			
□学習到達目標	私たちの生活は，科学技術の進歩・経済の発展により，豊かで便利になった半面，生活の質や生きがいが重要視されるようになった。現代社会において，生活習慣病や喫煙・飲酒，ストレスなど，さまざまな健康の課題に対して，適切に意思決定・行動選択をおこなう必要があることを学び，健康的なライフスタイルを身につける。			
□成績評価基準	集団の健康に関する知識の習得，および健康についての総合的な認識を高める能力を評価する。			
□授業計画	月	単元・項目	内 容	備 考
	4	1単元 現代社会と健康 1 健康の考え方と成り立ち 2 私たちの健康のすがた 3 生活習慣病の予防と回復 4 がんの原因と予防	① 健康についての多様な考え方 ② 健康の成り立ちとその要因 ① わが国における健康水準の向上 ② わが国における健康問題の変化 ① 生活習慣病とその種類 ② 予防から回復まで ① がんとその種類 ② がんの予防	
	5	5 がんの治療と回復 6 運動と健康 7 食事と健康 8 休養・睡眠と健康	① がんの治療と緩和ケア ② がんとともに生きる社会づくり ① 健康からみた運動の意義 ② 健康により運動のしかた ① 健康的な食生活の意義 ② 健康により食事のとり方 ① 健康からみた休養の意義 ② 健康からみた睡眠の意義	
	6	9 喫煙と健康 10 飲酒と健康 11 薬物乱用と健康 ◎1学期のまとめ	① 喫煙の影響 ② 喫煙への対策 ① 飲酒の影響 ② 飲酒への対策 ① 薬物乱用の影響 ② 薬物乱用の要因と対策	
	7			定期テスト①
	9	12 精神疾患の特徴 13 精神疾患の予防 14 精神疾患からの回復 15 現代の感染症	① 精神疾患の要因と種類 ② 精神保健の今日的課題 ① 日常生活における精神疾患の予防 ② 精神疾患の早期発見・早期治療 ① 専門家による支援と治療 ② 社会環境の整備 ① 感染症とは ② さまざまな感染症	

令和8年度 高校1年（進学・体育） シラバス

□授業計画	月	単 元・項 目	内 容	備 考
	10	16 感染症の予防 17 性感染症・エイズとその予防 18 健康に関する意思決定・行動選択 19 健康に関する環境づくり	① 感染症予防の3原則 ② 現代の感染症対策 ① 性感染症・エイズとは ② 性感染症・エイズの予防 ① 意思決定・行動選択とそれに影響を与える要因 ② 適切な意思決定・行動選択を実現する工夫 ① 健康を保持増進するための環境 ② ヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境づくり	
	11	2単元 安全な社会生活 1 事故の現状と発生要因 2 安全な社会の形成 3 交通における安全	① 事故とその被害 ② 事故の発生に関連する要因 ① 自他の安全を確保する行動 ② 安全を確保する社会の取り組み ① 交通事故防止のための取り組み ② 交通事故と運転者の責任	
	12	◎2学期のまとめ		定期テスト②
	1	4 応急手当の意義とその基本 5 日常的な応急手当 6 心肺蘇生法 3単元 生涯を通じる健康 1 ライフステージと健康	① 応急手当の意義 ② 応急手当の手順 ① けがに応じた応急手当 ② 熱中症の応急手当 ① 心肺蘇生法の意義と方法 ① ライフステージと死亡や病気 ② 各ライフステージにおける健康課題とその支援	
	2	2 思春期と健康 3 性意識と性行動の選択 4 妊娠・出産と健康 ◎1年間のまとめ	① 思春期の体と健康 ② 思春期の心と健康 ① 性意識とその尊重 ② 性に関する情報と性行動 ① 受精・妊娠・出産 ② 母子健康サービスの活用	定期テスト③
	3			