

教科名		保 健 体 育		科目名	保 健		
科目の目標		個人およ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、改善していくための資質や能力を育てる。					
履修学年（必・選）		1年	必修	学科	普通科	単位数	1単位
授業形態		一斉授業 ・ グループ別授業 ・ 一斉実習					
教科書		現代高等保健体育		副教材	「現代高等保健体育ノート」 ※適宜ワークシートを配布し、使用		
出版社	型番	大修館書店	保体701				
1 評価の規準		①【知識及び技能】学習プリントや保健ノート、定期考査などで評価する。 ②【思考力・判断力・表現力】学習状況を観察や、班でのディスカッションや発表の状況を記録し評価する。 ③【学びに向かう力・人間性】グループワークの様子や授業に取り組む姿勢、保健ノートや学習プリント等から評価する。					
2 評価の方法		評価規準に基づき、定期考査・授業の観察・レポートやノート提出・発表などを通じて評価する。平常の学習活動全般から得られる資料に基づき、教科「保健」の目標及び内容に沿って、多面的・総合的に行う。					
3 留意事項		個人の努力だけでなく、社会の一員として地球規模で健康問題を考える意識が必要である。そのため、常に新聞やニュース、インターネットなどで情報を集め、健康的な生活習慣を身につけたり、生活環境を守るための知識と能力を高めたり、また、生涯スポーツに向けて運動技能を高めたりして、適切な意志決定や行動選択を実践していくこと。また、学習を実施するうえでは、事前に学習するページを読んでおくこと。					
4 学習計画表							
月	学習項目		学習内容や学習活動（ねらい）			評価の方法	
4	1. 1. 現代社会と健康 1. 健康の考えと成り立ち 2. 私たちに健康のすがた		・さまざまな健康の考え方について例をあげて説明できる。健康を成り立たせている要因について例をあげて説明できる。 ・わが国の健康水準の変化とその背景について説明できる。わが国の現在の健康問題について例をあげて説明できる。			・学習状況観察 ・保健体育ノート ・学習プリント ・学年末考査 ・班別でのディスカッションと発表	
5	☆生命（いのち）の安全教育 3. 生活習慣病の予防と回復		・生きることと病気について考えることができる ・生活習慣病の種類と要因について説明できる。生活習慣病の一次予防、二次予防について例をあげて説明できる。				
	4. がんの原因と予防		・がんの種類や原因について説明できる。がんの一次予防と二次予防について例をあげて説明できる				
6	5. がんの治療と回復 ☆がんの克服をめざして		・がんのおもな治療法や緩和ケアについて説明できる。がん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。 ・がん治療の最前線を理解し、がん患者を支える取り組みについて説明できる。				
7	6. 運動と健康		・健康と運動の関係や目的に応じた健康的な運動のしかたについて例をあげて説明できる。				
	7. 食事と健康		・食事と健康の関係について説明できる健康的な食事のとり方について説明できる。				
	8. 休養・睡眠と健康		・健康と休養の関係及び適切な休養のとり方について説明できる。健康と睡眠の関係及び健康によい睡眠のとり方について説明できる。				

9	9.喫煙と健康	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙者やその周囲の人に起こる害について説明できる。喫煙対策について、個人と社会に分けて例をあげて説明できる。 	
	10.飲酒と健康	<ul style="list-style-type: none"> ・飲酒による健康への短期的影響と長期的影響を説明できる。飲酒による健康問題に対する個人や社会環境への対策について例をあげて説明できる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・学習状況観察 ・保健体育ノート
10	11.薬物乱用と健康	<ul style="list-style-type: none"> ・薬物乱用が心身の健康や社会に及ぼす影響について説明できる。薬物乱用防止のための個人や社会環境への対策例をあげることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・学習プリント ・学年末考査
	☆薬物乱用の誘いへの対処法		<ul style="list-style-type: none"> ・班別でのディスカッションと発表
	12.精神疾患の特徴	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	
	13.精神疾患の予防	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	
11	14.精神疾患からの回復	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	
	15.現代の感染症	<ul style="list-style-type: none"> ・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。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。 	
	16.感染症の予防	<ul style="list-style-type: none"> ・感染症の予防対策について3原則から例をあげて説明できる。感染症への個人と社会の対策について例をあげて説明できる。 	
	17.性感染症・エイズとその予防	<ul style="list-style-type: none"> ・性感染症・エイズがほかの感染症と異なる点について説明できる。性感染症 ・エイズの予防と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。 	
12	18.健康に関する意志決定・行動選択	<ul style="list-style-type: none"> ・意思決定・行動選択に影響を与える要因について説明できる。健康に関する適切な意思決定・行動選択の際の工夫について例をあげて説明できる。 	
	19.健康に関する環境づくり	<ul style="list-style-type: none"> ・社会環境の健康への影響について例をあげて説明できる。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説明できる。 	
1	2.安全な社会生活	<ul style="list-style-type: none"> ・事故の実態と被害の実態について説明できる。 	
	1.事故の現状と発生要因	<ul style="list-style-type: none"> ・事故の発生には人的要因と環境要因が関連していることについて例をあげて説明できる。 	
	2.安全な社会の形成	<ul style="list-style-type: none"> ・安全のために必要な個人の行動について例をあげて説明できる。すべての人たちの安全を確保するために必要な環境整備について例をあげて説明できる。 	
2	3.交通における安全	<ul style="list-style-type: none"> ・交通事故防止における個人の取り組みと交通環境の整備について例をあげて説明できる。交通事故における責任を3つに分けて説明できる。 	
	4.応急手当の意義とその基本	<ul style="list-style-type: none"> ・応急手当の意義について説明できる。傷病者を発見したときに、確認・観察するポイントをあげることができる。 	
3	5.日常的な応急手当	<ul style="list-style-type: none"> ・日常的なけがや熱中症の応急手当の手順や方法について説明できる。実際に、日常的なけがや熱中症の応急手当ができる。 	
	6.心肺蘇生	<ul style="list-style-type: none"> ・日常的なけがや熱中症の応急手当の手順や方法について説明できる。実際に、日常的なけがや熱中症の応急手当ができる。 	
	☆心肺蘇生法の実習をしよう		

教科名		保健体育		科目名	保健		
科目の目標		個人およ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、改善していくための資質や能力を育てる。					
履修学年 (必・選)		2年 必修		学科	普通	単位数	1単位
授業形態		一斉授業 ・ グループ別授業 ・ 一斉実習					
教科書		現代高等保健体育		副教材	「現代高等保健体育ノート」 ※適宜ワークシートを配布し、使用		
出版社	型番	大修館書店	保体701				
1 評価の規準		① 【知識及び技能】学習プリントや保健ノート、定期考査などで評価する。 ② 【思考力・判断力・表現力】学習状況を観察し、班でのディスカッションや発表の状況を記録したり、課題の内容等を総合的に評価する。 ③ 【学びに向かう力・人間性】グループワークの様子や授業に取り組む姿勢、保健ノートや学習プリント等から評価する。					
2 評価の方法		評価規準に基づき、定期考査・授業の観察・レポート提出・発表などを通じて評価する。学習活動全般から得られる資料に基づき、教科「保健」の目標及び内容に沿って多面的、総合的に行う。					
3 留意事項		個人の努力だけでなく、社会の一員として地球規模で健康問題を考える意識が必要である。そのため、常に新聞やニュース、インターネットなどで情報を集め、健康的な生活習慣を身につけたり、生活環境を守るための知識と能力を高めたり、また、生涯スポーツに向けて運動技能を高めたりして、適切な意志決定や行動選択を実践していくこと。					
月	学習項目		学習内容 (到達目標・提出物等)		学習ポイント (予習復習の仕方・参考図書等)		
4	2 生涯を通じる健康		<ul style="list-style-type: none"> ・生涯を通じて健康に生きていくために、現在、私たちが生きていく上でどのような健康問題があるのか、またそれらにどのように対処していけばよいのかを学ぶ。 ・性意識や性的欲求は男女で異なることを理解し、異性を尊重する態度を身につける。 ・性に関する正しい情報を選び、自分の意志と判断で行動することを理解する。 ・妊娠中や出産後の健康管理の重要性や配慮すべきことについて理解を深める。 ・望まない妊娠をしないことを学ぶ。 ・加齢にともない、心身が変化することを形態面および機能面から理解できるようにする。 ・わが国の世界一の高齢化の早さの現状を知り、高齢者のための社会的取り組みについて学習する。 		<ul style="list-style-type: none"> ・思春期における性的成熟に伴い、心理面、行動面の変化を客観的にとらえる。異性を尊重し、性に関する情報に正しく対処し、自らの意志で適切な行動を選択する。 ・親に、結婚や妊娠・出産、子育てについてなどの実体験を話してもらい、理解を深める。 ・性意識や性行動、結婚生活や妊娠・出産などについて、友達とブレインストーミングやロールプレイングを実施して具体的な対策を考えることにより、意志決定や行動選択について考え、理解を深める。 ・ノーマライゼーションの理念に基づいた、バリアフリー住宅や商品の開発、交通機関の整備や街づくり、社会参加の場 		
	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							

<p>9 10 11</p>	<p>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</p> <p>3 社会生活と健康</p>	<p>・生涯を通じて健康を保持増進するためには、保健・医療制度は欠くことのできないものである。そのために、保健・医療制度のしくみや活用のしかたを学ぶ。</p>	<p>の提供,そして相互理解への取り組みを具体的に調べる。</p> <p>・祖父や祖母に保健・医療制度をどのように活用して生活しているのかを聞き、現状や課題を把握する。</p>
<p>11 12</p>	<p>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</p>	<p>・私たちの生命には大気・水・土壌などの環境が必要不可欠である。これらの環境が汚染されたら、私たちの健康におよぶ影響は大きい。これらの環境を主体的に守るとりくみを考えるようにする。</p>	<p>・ごみ処理の過程・一般廃棄物の埋立処分場残余容量・し尿処理のしくみなどを調べる。</p> <p>・環境省廃棄物・リサイクル対策、クリーン・ジャパン・センター、日本水道協会、日本下水道協会、水俣市などのURLを参考にする。</p>
<p>1</p>	<p>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</p>	<p>・環境や食品にかかわってどのような保健活動がおこなわれているのか、私たちはどのような役割を果たすべきか学ぶ。</p>	<p>・食品や環境の安全の確保には、厚生労働省、農林水産省、環境省などいくつもの省がかかわっている。インターネット上のホームページなどを調べて、必要な情報を収集する。また、内閣府国民生活局編「ハンドブック消費者」(国立印刷局より発行)から情報を得ることもできる。</p> <p>・スーパーなどで食品の安全性がどのように確保されているかを知るために、実際に食品を手にとりて調べる。</p>
<p>2 3</p>	<p>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</p>	<p>・現代における職業病や労働災害について理科し、職場での総合的な安全管理や、人びととの積極的な健康づくりの方法などについて学ぶ。</p>	

令和5年度 体育シラバス

学 年: 1年
単 位: 2単位

1. 学習の目標

①. <知識・技能>

運動観察の方法、伝統的な考え方、交流や発表の仕方などに加え、各領域に応じて技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方の理解をもとに運動の技能を身に付けたり、一層その理解を深めたりすることができるようにする。
生涯にわたって運動を豊かに実践することを目指して、基本的な技能や動きを身に付け、記録や技に挑戦し、簡易化されたルールの制限を次第に正規に近づけるなどして試合ができるようにする。運動やスポーツの多様な関わり方を場面に応じて選択し、実践できるようにする。

②. <思考力・判断力・表現力>

多くの運動の中から、自らに適した領域を選択し、卒業後も運動やスポーツに多様な形で関わるようにするために、各領域で学習した内容を、他の運動にも適用することができるようにする。「する、みる、支える、知る」の視点から自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的に解決したり、新たな課題の発見につなげたりすることができるよう思考し判断したことを、言葉や動作などで即座に表したり、図や文章及び映像等を用いて筋道を立てて伝えたりできるようにする。

③. <学びに向かう力、人間性>

運動を継続することは、健康の保持増進に役立つとともに、人生を豊かにすることといった運動を継続することの意義などを理解し、主体的に行う際の仲間との学習の進め方などを練習や試合、発表などに意欲を持って主体的に取り組むことができるようにする。

2. 評価の観点及び方法

知識・技能	運動観察の方法、伝統的な考え方、交流や発表の仕方などに加え、各領域に応じて技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方の理解をもとに運動の技能を身に付けている。選択した領域の基本的な技能や動きを身に付け、記録や技に挑戦したり、簡易化されたルールの制限を次第に正規に近づけるなどして試合をしたり、発表したりできる。運動やスポーツの多様な関わり方を場面に応じて選択し、実践できる。
思考力・判断力・表現力	自らに適した領域を選択し、卒業後も運動やスポーツに多様な形で関わるようにするために、各領域で学習した内容を、他の運動にも適用することが求められることから、「する、みる、支える、知る」の視点から自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的に解決したり、新たな課題の発見につなげたりすることができるよう知識を活用したり、応用したりして、思考し判断したことを、根拠を示したり他者に配慮したりしながら、言葉や動作などで即座に表したり、図や文章及び映像等を用いて筋道を立てて伝えたりできる。
学びに向かう力、人間性	運動を継続することは、健康の保持増進に役立つとともに、人生を豊かにすることといった運動を継続することの意義などを理解し、練習や試合、発表などに意欲を持って主体的に取り組むことができる。
評価方法	(知識・技能) 学習カードやワークシート等の記載内容から評価する。学習状況を観察し、評価規準の対してどの程度身につけているか評価する。 記録計測やスキルテスト・実技分析を行ない、技能の修得ができていないかを観察し、評価をする。 (思考力・判断力・表現力)

3. 年間計画

学期	月	週数	授業内容・留意点		
一学期	4	1	集団行動	・整列、号令	・列組み替え、行進
		2	体ほぐし・体づくり運動	・体力を高める運動	
			新体力テスト	・握力	・20mシャトルラン
	5	3		・上体起こし	・50m走
		4	男(バドミントン)		女(水泳)
			1. オリエンテーション	1. オリエンテーション	1. オリエンテーション
		5	2. ラケットの握り方	2. ラケットワーク	2. 基本姿勢の理解
			3. ラケット遊び	3. オープンハンドトスの練習	3. クロールと呼吸
		6	4. サーブ(ロング、ショート)	4. サーブの練習(対クロス)	4. 平泳ぎと呼吸
			5. ストローク	5. ストローク練習(1本打ち)	5. バックライ・横泳ぎ
		7	6. フットワーク	6. ストローク(10本打ち)ノック	6. 時間泳(速く泳ぐ)
7. ラケットワークとフライト			7. スマッシュ(10本打ち)	7. 距離泳(長く泳ぐ)	
8		8. ルールと審判法の学習	8. フットワーク(10本打ち)	8. 記録測定	
	9. ゲーム	9. 簡易ゲーム	9. 救助法		
6	10. まとめ・評価	10. まとめと評価	10. まとめ・評価		
	男(卓球)	男(バドミントン)	女(陸上)		
7	8	1. オリエンテーション	1. オリエンテーション	1. オリエンテーション	
	2. ラケットワーク	2. ラケットの握り方	2. 走の基礎動作		
9	3. オープンハンドトスの練習	3. ラケット遊び	3. 短距離		
	4. サーブの練習(対クロス)	4. サーブ(ロング、ショート)	4. 砲丸投げ		
10	5. ストローク練習(1本打ち)	5. ストローク	5. 中距離走		
	6. ストローク(10本打ち)ノック	6. フットワーク	6. 持久走		
11	7. スマッシュ(10本打ち)	7. ラケットワークとフライト	7. タイムトライアル		
	8. フットワーク(10本打ち)	8. ルールと審判法の学習	8. タイムトライアル		
7	9. 簡易ゲーム	9. ゲーム	9. まとめ・評価		
	10. まとめと評価	10. まとめ・評価	10. まとめと評価		
			体育理論「スポーツの発祥と発展」		
			1. スポーツの始まりと変遷		

			2. 文化としてのスポーツ			
			3. オリンピックとパラリンピックの意義			
一学期	7	12	男(水泳)	女(バスケットボール)		
二学期	9	13	1. オリエンテーション 2. 基本姿勢の理解 3. クロールと呼吸 4. 平泳ぎと呼吸 5. バタフライ・横泳ぎ	1. オリエンテーション 2. パスとキャッチ 3. ドリブルの練習		
		14	6. 時間泳(速く泳ぐ) 7. 距離泳(長く泳ぐ) 8. 記録測定	4. シュートの練習 5. 速攻の練習		
		15	9. 救助法 10. まとめ・評価	6. カットインプレイ、スクリーンプレイ		
				男(陸上)		
		16	1. オリエンテーション 2. 走の基本動作 3. 短距離	7. ハーフコート、1対1.2対2		
		17	4. 砲丸投げ 5. 中距離走 6. 持久走	8. ホールコート簡易ゲーム		
		18	7. タイムトライアル 8. タイムトライアル 9. タイムトライアル	9. 5対5のゲーム		
		10	10. まとめと評価	10. まとめと評価		
				男(バスケットボール)	女(サッカー)	女(卓球)
		19	1. オリエンテーション 2. パスとキャッチ	1. オリエンテーション 2. 試しのゲーム	1. オリエンテーション 2. ラケットワーク	1. オリエンテーション 2. ラケットワーク
	20	3. ドリブル・シュート練習	3. キック/トラップ/ドリブル練習 4. シュート練習 5. パス練習	3. オープンハンドトスの練習 4. サーブの練習(対クロス) 5. ストローク練習(1本打ち)	3. オープンハンドトスの練習 4. サーブの練習(対クロス) 5. ストローク練習(1本打ち)	
	21	4. 速攻の練習	6. 4対2のボール回し(鳥かご) 7. プレーの基本(攻防)	6. ストローク(10本打ち)ノック 7. スマッシュ(10本打ち)	6. ストローク(10本打ち)ノック 7. スマッシュ(10本打ち)	
	22	5. カットインプレイ、スクリーンプレイ 6. ハーフコート、1対1.2対2	8. セットプレーの練習 9. ゲーム(11対11) 10. まとめ・評価	8. フットワーク(10本打ち) 9. 簡易ゲーム 10. まとめと評価	8. フットワーク(10本打ち) 9. 簡易ゲーム 10. まとめと評価	
			女(卓球)		女(サッカー)	
	23	7. ホールコート簡易ゲーム	1. オリエンテーション 2. ラケットワーク 3. オープンハンドトスの練習 4. サーブの練習(対クロス) 5. ストローク練習(1本打ち) 6. ストローク(10本打ち)ノック 7. スマッシュ(10本打ち)	1. オリエンテーション 2. 試しのゲーム 3. キック/トラップ/ドリブル練習 4. シュート練習 5. パス練習 6. 4対2のボール回し(鳥かご) 7. プレーの基本(攻防)	1. オリエンテーション 2. 試しのゲーム 3. キック/トラップ/ドリブル練習 4. シュート練習 5. パス練習 6. 4対2のボール回し(鳥かご) 7. プレーの基本(攻防)	
	24	8. 5対5のゲーム	8. セットプレーの練習 9. ゲーム(11対11) 10. まとめ・評価	8. フットワーク(10本打ち) 9. 簡易ゲーム 10. まとめと評価	8. フットワーク(10本打ち) 9. 簡易ゲーム 10. まとめと評価	
	25	9. 5対5のゲーム				
	12	26	10. まとめ・評価			
				体育理論「スポーツの発祥と発展」		
			4. スポーツが経済に及ぼす効果 5. スポーツの高潔さとドーピング 6. スポーツと環境			
三学期	1	28	(ダンス)	(剣道)	(空手道)	
		29	1. オリエンテーション 2. 各種隊形 リズムダンス、創作ダンス、フォークダンス グループ分け ビデオ学習	1. オリエンテーション 2. 礼法・所作確認 3. 素振り・各打突部位の確認 4. 木刀による剣道基本稽古法 「基本1」一本打ちの技「正面」「小手」 「胴(右胴)」[突き] 「基本2」二・三段の技(連続技):「小手→面」 「基本3」払い技:「払い面(表)」 「基本4」引き技(鏝ぜり合い):「引き胴(右胴)」 「基本5」抜き技:「面抜き胴(右胴)」 「基本6」すり上げ技:「小手すり上げ面(裏)」 「基本7」出ばな技:「出ばな小手」 「基本8」返し技:「面返し胴(右胴)」	1. オリエンテーション 立礼、座礼の方法、立ち方、各部位の名称、 基本技の確認、型ビデオ「普及型Ⅰ・普及型Ⅱ」 2. 座礼、立ち方、各部位の名称の確認、 基本練習(突き、蹴り、受け)、型「普及型Ⅰ」 3. 基本練習(突き、蹴り、受け)、型「普及型Ⅰ」の復習 型「普及型Ⅱ」 4. まとめ 5. 発表会	
		30	3. 発表会			
	2	31				
		32				
		33				

			「基本9」 打ち落とし技: 「胴(右胴)打ち返し面」
		34	5. 実践: 相手を変えて繰り返し行う
	3	35	6. 発表会

令和5年度 体育シラバス

学 年： 2年
単 位： 3単位

1. 学習の目標

①. <知識・技能>

運動観察の方法、伝統的な考え方、交流や発表の仕方などに加え、各領域に応じて技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方の理解をもとに運動の技能を身に付けたり、一層その理解を深めたりすることができるようにする。
生涯にわたって運動を豊かに実践することを目指して、基本的な技能や動きを身に付け、記録や技に挑戦し、簡易化されたルールの制限を次第に正規に近づけるなどして試合ができるようにする。運動やスポーツの多様な関わり方を場面に応じて選択し、実践できるようにする。

②. <思考力・判断力・表現力>

多くの運動の中から、自らに適した領域を選択し、卒業後も運動やスポーツに多様な形で関わることができるようにするため、各領域で学習した内容を、他の運動にも適用することができるようにする。「する、みる、支える、知る」の視点から自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的に解決したり、新たな課題の発見につなげたりすることができるよう思考し判断したことを、言葉や動作などで即座に表したり、図や文章及び映像等を用いて筋道を立てて伝えたりできるようにする。

③. <学びに向かう力、人間性>

運動を継続することは、健康の保持増進に役立つとともに、人生を豊かにすることといった運動を継続することの意義などを理解し、主体的に行う際の仲間との学習の進め方などを練習や試合、発表などに意欲を持って主体的に取り組むことができるようにする。

2. 評価の観点及び方法

知識・技能	運動観察の方法、伝統的な考え方、交流や発表の仕方などに加え、各領域に応じて技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方の理解をもとに運動の技能を身に付けている。選択した領域の基本的な技能や動きを身に付け、記録や技に挑戦したり、簡易化されたルールの制限を次第に正規に近づけるなどして試合をしたり、発表したりできる。運動やスポーツの多様な関わり方を場面に応じて選択し、実践できる。			
思考力・判断力・表現力	自らに適した領域を選択し、卒業後も運動やスポーツに多様な形で関わることができるようにするため、各領域で学習した内容を、他の運動にも適用することが求められることから、「する、みる、支える、知る」の視点から自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的に解決したり、新たな課題の発見につなげたりすることができるよう知識を活用したり、応用したりして、思考し判断したことを、根拠を示したり他者に配慮したりしながら、言葉や動作などで即座に表したり、図や文章及び映像等を用いて筋道を立てて伝えたりできる。			
学びに向かう力、人間性	運動を継続することは、健康の保持増進に役立つとともに、人生を豊かにすることといった運動を継続することの意義などを理解し、練習や試合、発表などに意欲を持って主体的に取り組むことができる。			
評価方法	(知識・技能) 学習カードやワークシート等の記載内容から評価する。学習状況を観察し、評価規準の対してどの程度身につけているか評価する。 記録計測やスキルテスト・実技分析を行ない、技能の修得ができていないかを観察し、評価をする。 (思考力・判断力・表現力) 学習カードや自己評価カードの他に、話し合い活動や教え合い活動等の場면을観察評価する。 (学びに向かう力、人間性) 学習カード等の記載内容や授業中における発言、行動観察から評価する。			
評価内容	・運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう自ら進んで計画的に運動しようとしているか。 ・公正、協力、責任などの社会的態度が身に付いているか。 ・健康や安全に留意して運動しようとしているか。	・自己の能力と運動の特性に応じた課題を見つけ出しているか。 ・課題解決めざして、活動の仕方を考え工夫しているか。	・自己の能力と運動の特性に応じた課題解決めざして運動を行い、技能を高めているか。 ・自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の行い方を身につけているか。	・運動技術のしくみと運動の学び方について理解できているか。
評価方法	出席状況等を考慮して行う。具体的には、行動観察、個人カード、チームノート、生徒の自己評価、相互評価、発表会、記録会、技能テストなど、多面的な資料を揃えて総合的に評価する。			

3. 年間計画

学期	月	週数	授業内容・留意点			
一 学 期	4	1	集団行動	・集合、整列、号令	・列の増減、行進	
			体づくり運動	・体力を高める運動	・体ほぐし	
		2	新体力テスト	・握力	・20mシャトルラン	
		3		・上体起こし ・長座体前屈 ・反復横とび	・50m走 ・立ち幅とび ・ハンドボール投げ	
	5	4	男(バレーボール)	男/男女(器械運動)	女(水泳)	(卓球)
			1. オリエンテーション	1. オリエンテーション	1. オリエンテーション	1. オリエンテーション
			2. パス	柔軟体操(二人組)	2. 基本姿勢の理解	2. ラケットワーク
			3. サーブ	2. マット運動	3. クロールと呼吸	3. オープンハンドトスの練習
			4. レシーブ	3. 跳び箱運動	4. 平泳ぎと呼吸	4. サーブの練習(対クロス)
		5. スパイク	4. コンビネーションを作り練習	5. バックライ・横泳ぎ	5. ストローク練習(1本打ち)	
		6. ブロック	(マット運動)	6. 時間泳(速く泳ぐ)	(フォアハンド・バックハンド)	
		7. 簡易ゲーム	5. まとめと評価	距離泳(長く泳ぐ)	6. ストローク(10本打ち)ノック	
	8. ゲーム		7. 記録測定	7.スマッシュ(10本打ち)		
	9. まとめ、評価		8. 救助法	8. フットワーク(10本打ち)		
	9. まとめ、評価		9. まとめ・評価	9. 打ち合い(ハーフコート)		
6	8	女(卓球)	女(バレーボール)			
		1. オリエンテーション	1. オリエンテーション			
		2. ラケットワーク	2. パス			
		3. オープンハンドトスの練習	3. サーブ			
		4. サーブの練習(対クロス)	4. レシーブ			
	5. ストローク練習(1本打ち)	5. スパイク				

		10	6. ストローク(10本打ち)ノック 7. スマッシュ(10本打ち) 8. フットワーク(10本打ち) 9. 簡易ゲーム 10. まとめと評価	6. フロップ 7. 簡易ゲーム 8. ゲーム 9. まとめ、評価	(体育理論) 「運動やスポーツの学び方」 1. スポーツの技術と戦術 2. 技能の上達課程と練習 3. 効果的な動きのメカニズム
一 学 期	7	11	男(水泳)	男(テニス)	男女(バドミントン)
		12	1. オリエンテーション 2. 基本姿勢の理解 3. クロールと呼吸	1. オリエンテーション 2. ラケットワーク 3. 素振り	1. オリエンテーション 2. ラケットの握り方 3. ラケット遊び
		13	4. 平泳ぎと呼吸 5. バタフライ・横泳ぎ 6. 時間泳(速く泳ぐ) 7. 記録測定	4. ネット打ち(自分でトス) 5. トスカからのストローク 6. ネット越しのトス 7. ホレー	4. サーブ(ロング、ショート、ドロップ、スマッシュ) 5. ストローク 6. フットワーク 7. ラケットワークとフライト
		14	8. 救助法 9. まとめ・評価	8. スマッシュ(対トス) 9. サーブ(アンダー、フラット、スピン) 10. 1対1のストローク(ハーフコート) 11. 簡易ゲーム 12. まとめと評価	8. ルールと審判法の学習 9. ゲーム 10. まとめ・評価
		15	女(バレーボール)	女(器械運動)	女(卓球)
	9	16	1. オリエンテーション 2. パス 3. サーブ 4. レシーブ 5.スパイク 6. フロップ 7. 簡易ゲーム 8. ゲーム 9. まとめと評価	1. オリエンテーション 柔軟体操(二人組) 2. マット運動 3. 跳び箱運動 4. コンビネーションを作り練習 (マット運動) 5. まとめと評価	1. オリエンテーション 2. ラケットワーク 3. オープンハンドトスの練習 4. サーブの練習(対クロス) 5. ストローク練習(1本打ち) 6. ストローク(10本打ち)ノック 7. スマッシュ(10本打ち) 8. フットワーク(10本打ち) 9. 簡易ゲーム 10. まとめと評価
		17	男(テニス)	男/男女(バレーボール)	女(卓球)
		18	1. オリエンテーション 2. ラケットワーク 3. 素振り 4. ネット打ち(自分でトス) 5. トスカからのストローク 6. ネット越しのトス 7. ホレー	1. オリエンテーション 2. パス 3. サーブ 4. レシーブ 5.スパイク 6. フロップ 7. 簡易ゲーム 8. ゲーム 9. まとめ、評価	1. オリエンテーション 2. ラケットワーク 3. オープンハンドトスの練習 4. サーブの練習(対クロス) 5. ストローク練習(1本打ち) 6. ストローク(10本打ち)ノック 7. スマッシュ(10本打ち) 8. フットワーク(10本打ち) 9. 簡易ゲーム 10. まとめと評価
		19	8. スマッシュ(対トス) 9. サーブ(アンダー、フラット、スピン) 10. 1対1のストローク(ハーフコート) 11. 簡易ゲーム 12. まとめと評価	1. オリエンテーション 柔軟体操(二人組) 2. マット運動 3. 跳び箱運動 4. コンビネーションを作り練習 (マット運動) 5. まとめと評価	
		20	女(バレーボール)	女(器械運動)	
二 学 期	11	21	1. オリエンテーション 2. パス 3. サーブ 4. レシーブ 5.スパイク 6. フロップ 7. 簡易ゲーム 8. ゲーム 9. まとめ、評価	1. オリエンテーション 柔軟体操(二人組) 2. マット運動 3. 跳び箱運動 4. コンビネーションを作り練習 (マット運動) 5. まとめと評価	(体育理論) 「運動やスポーツの学び方」 4. 技能と体力 5. 体力とトレーニング 6. 運動やスポーツでの安全の確保
		22			
	23				
	24	(ダンス)	(剣道)	(空手道)	
三 学 期	12	25	1. オリエンテーション 2. 各種隊形 リズムダンス、創作ダンス、フォークダンス グループ分け ビデオ学習 3. 発表会	1. オリエンテーション 2. 礼法・所作確認 3. 素振り・各打突部位・各構えの確認 4. 日本剣道形 1本目：左上段 対 右上段(面抜き面) 2本目：中段 対 中段(小手抜き小手) 3本目：下段 対 下段(突き返し突き) 4本目：八相 対 脇構(突き返し面) 5本目：左上段 対 正眼(面擦り上げ面) 6本目：中段 対 下段(小手擦り上げ小手) 7本目：中段 対 中段(抜き胴)	1. オリエンテーション 立礼、座礼の方法立ち方、各部位の名称、 基本技の確認、 型ビデオ「普及型Ⅰ・普及型Ⅱ」 2. 座礼、立ち方、各部位の名称の確認 基本練習(突き、蹴り、受け)、型「普及型Ⅰ」 3. 基本練習(突き、蹴り、受け)、型「普及型Ⅱ」 の復習型「普及形Ⅱ」 4. まとめ 5. 発表会
		26			
		27			
	1	28			
		29			
		30			
	2	31			
		32			
		33			
		34			
		35			

令和5年度 体育シラバス

学 年： 3年
単 位： 3単位

1. 学習の目標

- ①. <運動への関心・意欲・態度>
自ら進んで運動の楽しさや喜びを体得し、また、運動の実践を通して公正、協力、責任などの態度を身につけるとともに、健康、安全に留意し運動できるようにする。
- ②. <運動についての思考・判断>
いろいろな運動種目の特性を理解し、その特性に応じて自己やグループの能力に応じた課題の解決をめざし、活動の仕方を考え工夫し実践することを促す。
- ③. <運動技能>
各種の運動を適切に行うことによって、自己の能力に応じた課題を見つけ、その課題を解決することによって、その特性に応じた技能を身につける。また、自己の体力や自らの生活に応じた体力を高めるための合理的な方法を身につける。
- ④. <知識・理解>
各種の運動における特性や練習方法、体ほぐし・体力の意義、運動の心身に及ぼす効果やそれに関する基礎的な事項を理解し、その知識を身につける。

2. 評価の観点及び方法

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
評価観点	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう自ら進んで運動しようとする。また、公正、協力、責任などの態度を身に付けるとともに、健康・安全に留意して運動しようとする。	自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫している。	自己の能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して運動を行うとともに、運動の技能を高めている。また、自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身につけている。	社会の変化とスポーツ、運動技能の構造と運動の学び方、体ほぐしの意義と体力の高め方に関する基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。
評価内容	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう自ら進んで計画的に運動しようとしているか。 ・公正、協力、責任などの社会的態度が身に付いているか。 ・健康や安全に留意して運動しようとしているか。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の能力と運動の特性に応じた課題を見つけ出しているか。 ・課題解決めざして、活動の仕方を考え工夫しているか。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の能力と運動の特性に応じた課題解決めざして運動を行い、技能を高めているか。 ・自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の行い方を身につけているか。 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動技術のしくみと運動の学び方について理解できているか。
評価方法	出席状況等を考慮して行う。具体的には、行動観察、個人カード、チームノート、生徒の自己評価、相互評価、発表会、記録会、技能テストなど、多面的な資料を揃えて総合的に評価する。			

3. 年間計画

学期	月	週数	授業内容・留意点			
一学期	4	1	集団行動	・整列、号令	・列組み替え、行進	
		2	体ほぐし・体づくり運動	・体力を高める運動		
		3	新体力テスト	・握力 ・上体起こし ・長座体前屈 ・反復横とび	・20mシャトルラン ・50m走 ・立ち幅とび ・ハンドボール投げ	
	5	4	男(バスケットボール)	男(サッカー)	男女(テニス)	
		5	1. オリエンテーション 2. パスとキャッチ 3. ドリブルの練習 4. シュートの練習 5. 速攻の練習	1. オリエンテーション 2. 試しのゲーム 3. キック練習 4. トラップ練習 5. ドリブル練習	1. オリエンテーション 2. ラケットワーク、素振り 3. ネット打ち(自分でトス) 4. トスからのストローク 5. ネット越しのトス、ホレー	
		6	6. カットインプレイ・スクリーンプレイ 7. ハーフコート、1対1.2対2 8. オールコート簡易ゲーム	6. シュート練習 7. パス練習 8. 4対2のボール回し(鳥加)	6. スマッシュ(対トス) 7. サーブ(アンダー、フラット、スピーン) 8. 1対1のストローク(ハーフコート)	
		7	9. 5対5のゲーム 10. まとめ・評価	9. プレーの基本(攻防) 10. セットプレーの練習 11. ゲーム(11対11) 12. まとめ・評価	9. 簡易ゲーム 10. まとめ・評価	
		6	8	女(バドミントン)	女(ソフトボール)	女(卓球)
			9	1. オリエンテーション 2. ラケットの握り方 3. ラケット遊び 4. サーブ(ロング、ショート、ドロップ、スマッシュ) 5. ストローク 6. フットワーク	1. キャッチボール 2. 捕球と送球 3. 守備練習 4. シートノック 5. バッティング 6. ピッチング・バッティング	1. オリエンテーション 2. ラケットワーク 3. オープンハンドトスの練習 4. サーブの練習(対クロス) 5. ストローク練習(1本打ち:フォアハンド・バックハンド) 6. ストローク(10本打ち)ノック 7. スマッシュ(10本打ち) 8. フットワーク(10本打ち)
			10	7. ラケットワークとフライト 8. ルールと審判法の学習	7. バント・バスターと守備 8. シートバッティング	

		9. ゲーム 10. まとめ・評価	9. チームプレイ 10. ゲーム 11. まとめ・評価	9. 打ち合い(ハーフコート) 10. 簡易ゲーム 11. まとめ・評価	
				(体育理論) 「豊かなスポーツライフの設計」 1. 生涯スポーツの見方・考え方 2. ライフスタイルに応じたスポーツ	
一 学 期	7	11	男(卓球)	男(テニス)	女(バドミントン)
		12	1. オリエンテーション 2. ラケットワーク 3. オープンハンドトスの練習	1. オリエンテーション 2. ラケットワーク 3. 素振り	1. オリエンテーション 2. ラケットの握り方 3. ラケット遊び
二 学 期	9	13	4. サーブの練習(対クロス) 5. ストローク練習(1本打ち:フォアハンド・バックハンド) 6. ストローク(10本打ち)ノック 7. スマッシュ(10本打ち) 8. フットワーク(10本打ち) 9. 打ち合い(ハーフコート) 10. 簡易ゲーム	4. ネット打ち(自分でトス) 5. トスからのストローク 6. ネット越しのトス 7. ボレー 8. スマッシュ(対トス) 9. サーブ(アンダー、フラット、スピーン) 10. 1対1のストローク(ハーフコート)	4. サーブ(ロング、ショート、ドロップ、スマッシュ) 5. ストローク 6. フットワーク 7. ラケットワークとフライト 8. ルールと審判法の学習 9. ゲーム
		14	11. まとめ・評価	11. 簡易ゲーム 12. まとめ・評価	10. まとめ・評価
			女(バレーボール)	女(ハンドボール)	女(サッカー)
		15	1. オリエンテーション 2. パス 3. サーブ 4. レシーブ 5. スパイク 6. ブロック 7. 簡易ゲーム 8. ゲーム 9. まとめと評価	1. オリエンテーション 2. 全体計画、グループ分け 3. パス&キャッチの練習 4. シュートの練習 5. コンビネーションプレー 6. キーパー練習 7. 速攻 8. 簡易ゲーム 9. ゲーム(リーグ戦) 10. まとめと評価	1. オリエンテーション 2. 試しのゲーム 3. キック練習 4. トラップ練習 5. トリプル練習 6. シュート練習 7. パス練習 8. 4対2のボール回し(鳥かご) 9. プレーの基本(攻防) 10. セットプレーの練習 11. ゲーム(11対11) 12. まとめと評価
					(体育理論) 「豊かなスポーツライフの設計」
		17	男(ソフトボール)	男(バレーボール)	3. スポーツを推進する取り組み
		18	1. キャッチボール 2. 捕球と送球 3. 守備練習 4. シートノック 5. バッティング 6. ピッチング・バッティング 7. バント・バスターと守備 8. シートバッティング 9. チームプレイ 10. ゲーム 11. まとめ・評価	1. オリエンテーション 2. パス 3. サーブ 4. レシーブ 5. スパイク 6. ブロック 7. 簡易ゲーム 8. ゲーム 9. まとめと評価	女(ハンドボール) 1. オリエンテーション 2. 全体計画、グループ分け 3. パス&キャッチの練習 4. シュートの練習 5. コンビネーションプレー 6. キーパー練習 7. 速攻 8. 簡易ゲーム 9. ゲーム(リーグ戦) 10. まとめと評価
		21	女(テニス)	女(バドミントン)	男(バレーボール)
		22	1. オリエンテーション 2. ラケットワーク 3. 素振り 4. ネット打ち(自分でトス) 5. トスからのストローク 6. ネット越しのトス 7. ボレー 8. スマッシュ(対トス) 9. サーブ(アンダー、フラット、スピーン) 10. 1対1のストローク(ハーフコート) 11. 簡易ゲーム 12. まとめ・評価	1. オリエンテーション 2. ラケットの握り方 3. ラケット遊び 4. サーブ(ロング、ショート、ドロップ、スマッシュ) 5. ストローク 6. フットワーク 7. ラケットワークとフライト 8. ルールと審判法の学習 9. ゲーム 10. まとめ・評価	1. オリエンテーション 2. ラケットワーク 3. オープンハンドトスの練習 4. サーブの練習(対クロス) 5. ストローク練習(1本打ち:フォアハンド・バックハンド) 6. ストローク(10本打ち)ノック 7. スマッシュ(10本打ち) 8. フットワーク(10本打ち) 9. 打ち合い(ハーフコート)、簡易ゲーム 10. まとめ・評価
					(体育理論) 「豊かなスポーツライフの設計」
24	男(サッカー)	男(ソフトボール)	男女(バレーボール)		
25	1. オリエンテーション 2. 試しのゲーム 3. キック練習 4. トラップ練習 5. トリプル練習 6. シュート練習 7. パス練習 8. 4対2のボール回し(鳥かご) 9. プレーの基本(攻防) 10. セットプレーの練習 11. ゲーム(11対11) 12. まとめ・評価	1. キャッチボール 2. 捕球と送球 3. 守備練習 4. シートノック 5. バッティング 6. ピッチング・バッティング 7. バント・バスターと守備 8. シートバッティング 9. チームプレイ 10. ゲーム 11. まとめ・評価	1. オリエンテーション 2. パス 3. サーブ 4. レシーブ 5. スパイク 6. ブロック 7. 簡易ゲーム 8. ゲーム 9. まとめ・評価		

三 学 期	1	29	女(ハンドボール)	女(卓球)	女(バドミントン)
		30	1. オリエンテーション 2. 全体計画、グループ分け 3. パス&キャッチの練習 4. シュートの練習 5. コンビネーションプレー 6. キーパー練習	1. オリエンテーション 2. ラケットワーク 3. オープンハンドトスの練習 4. サーブの練習(対クロス) 5. ストローク練習(1本打ち:フォアハンド・バックハンド) 6. ストローク(10本打ち)ノック	1. オリエンテーション 2. ラケットの握り方 3. ラケット遊び 4. サーブ(ロング、ショート、トロップ、スマッシュ) 5. ストローク 6. フットワーク
	31	7. 速攻 8. 簡易ゲーム 9. ゲーム(リーグ戦) 10. まとめと評価	7. スマッシュ(10本打ち) 8. フットワーク(10本打ち) 9. 打ち合い(ハーフコート) 10. 簡易ゲーム 11. まとめ・評価	7. ラケットワークとフライト 8. ルールと審判法の学習 9. ゲーム 10. まとめ・評価	
	2				