

## 平成31年度【保健体育・体育】シラバス

科目名	対象学年	単位数	教科担当者氏名 印
体育	1 学年	2	
体育	2 学年	2	
体育	3 学年	3	

### 1 【体育】の目標

1. 運動・スポーツの楽しさを味わい、自ら生涯にわたり運動・スポーツを実践する能力と態度を育てる。
2. 選択制授業を通じて、仲間と豊かに関わり合い、公正、協力、責任などの態度を身につけるとともに、健康・安全に留意して運動できる能力と態度を育てる。
3. 集団での行動様式を身につけ、集団の約束やきまりを守り安全に留意して行動できる力を育てる。

### 2 【体育】の単位数について

学 年	体 育
1 年	2
2 年	2
3 年	3
計	7

数字は1週間に行う授業時数(単位)です。  
 なお、3年生はこの1年間に 105 時間行います。

### 3 【体育】の概要

- (1) 体づくり運動・体ほぐしの運動、体力を高める運動、新体力テスト
- (2) 陸上競技・・・競走、跳躍、投てき
- (3) 水泳・・・クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ
- (4) 球技・・・バレーボール、バドミントン、サッカー、バスケットボール、卓球、ソフトボール、ハンドボール
- (5) ダンス・・・創作ダンス、リズムダンス等
- (7) 体育理論・・・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

### 4 【体育】の到達目標

- (1) 生徒一人一人に、運動の楽しさや喜びをより深く味わわせる。
- (2) 自己の能力・適性・興味・関心等に応じた運動の行い方や楽しみ方を主体的に工夫する力を育てる。
- (3) 健康・安全に留意し、健康の増進と体力の向上を図り、計画的に運動する習慣を育てる。
- (4) 個人及び集団の生活における健康・安全についての認識を深めさせる。
- (5) 全員が泳げるようにする。

## 5 評価の観点

### (1) 運動への関心・意欲・態度

- ・学習を通して公正、協力、責任などの態度を身につけ、健康・安全に留意し、最善を尽くして運動をしているか、また、自ら進んで運動の楽しさや喜びを会得しようとしてつとめているか。

### (2) 運動についての思考・判断

- ・運動の特性に応じた自己やグループの問題解決を目指して、活動の内容や方法を考えたり、楽しみ方を工夫しているか。

### (3) 運動の技能

- ・特性に応じた技能を身につけているか。

### (4) 運動についての知識・理解

- ・運動の合理的な実践に関する基本的な事項、生活における運動の意義などについて、どれだけ理解し知識を身につけているか。

## 6 成績評価の方法

観 点	方 法
関心・意欲	自己評価・相互評価・教師の観察
態度（マナー）	授業への参加姿勢（出席・服装など）
思考・判断	個人カード・グループノート・教師の観察
技能	記録・ゲームの記録
知識・理解	ペーパーテスト・教師の観察

各学期の成績を総合して学年の学習成績とします。学習成績は次の5段階によって示されます。

十分満足できると判断できるもののうち、とくに高いもの	……5
十分満足できると判断されるもの	……4
おおむね満足できると判断されるもの	……3
努力を要すると判断されるもの	……2
努力を要すると判断されるもののうち、特に低い程度のもの	……1

## 7 使用教材

- (1) 教科書名（会社名）：現代保健体育（大修館書店）
- (2) 副教材：アクティブスポーツ（大修館書店）
- (3) 指定（推薦）辞典：なし

## 8 年間指導計画及び授業進度予定表

### ◎1 学年

学期	月	単元	指導内容・指導項目等	時数	重点（指導）	目標評価の観点	備考
1 学期	4	体づくり運動	新体力テスト	7	・測定結果をもとに、それぞれの体力に合ったコース選択制を行う指標とするとともに、積極的に授業参加する姿勢を体得できるようにする。	・積極的に体力テストを受けることによって、現時点での体力数値を知り、これを励みに仲間と楽しく交流を図りながら、自己の体力に合った運動を工夫することができる。	体力測定器具
		体育理論	現代生活とスポーツ	2	・変化する現代生活におけるスポーツの意義や必要性についての理解を深める。	・様々なスポーツ情報を積極的に収集できる。	
	5 6	水泳	クロール 平泳ぎ 背泳ぎ バタフライ	12	・自己の能力に応じて技能を高め、速く、また長く泳ぐことができるようにする。互いに協力して練習するとともに、安全に練習ができるようにする。	・水中でのルールやマナーを守りながら、積極的に泳法を学びとろうとすることができる。	
2 学期	9	体育理論	現代生活とスポーツ	2	・変化する現代生活におけるスポーツの意義や必要性についての理解を深める。	・現代生活におけるスポーツの重要性を知り、様々なスポーツ情報を積極的に収集できる。	
		10 11	ダンス  o r	創作ダンス	12	・自己の能力に応じて技能を高めることができる。また、安全に練習ができるようにする。	・基本的な技能を身につけ、積極的に練習し、武道に対する伝統的な考え方や礼儀についても学習することができる。

	1 2	球技選択	ソフトボール、ハンドボール 上記より選択	12	・自己の能力に応じた技能の向上によって、攻防の展開ができるようにする。また、安全に練習ができるようにするとともに、計画的な練習や競技会の企画・運営ができるようにする。	・各選択種目の基本を着実に身につけ、多彩なプレーを組み立てられるようにする。ルールや特性を理解し、仲間と楽しく試合をすることができる。	
		体育理論	現代生活とスポーツ	2	・変化する現代生活におけるスポーツの意義や必要性についての理解を深める。	・様々なスポーツ情報を積極的に収集できる。	
		陸上競技	競走（長距離） 投擲（砲丸投げ） 跳躍（幅跳び）	7	・自己の能力に応じて技能を高め、競技したり、記録を高めたりできるようにする。互いに協力するとともに、公正な態度が取れるようにする。	・速く走るために、どのようなフォームが効率的であるか、また、どのようなトレーニングが有効であるのかなど、積極的に取り組むことができる。	
3 学 期	1	球技選択	サッカー、バスケットボール、バレーボール、上記より選択	14	・自己の能力に応じた技能の向上によって、攻防の展開ができるようにする。また、安全に練習ができるようにするとともに、計画的な練習や競技会の企画・運営ができるようにする。	・各選択種目の基本を着実に身につけ、多彩なプレーを組み立てられるようにする。ルールや特性を理解し、仲間と楽しく試合をすることができる。	
	2						
	3						

## ◎2 学年

学 期	月	単元	指導内容・ 指導項目等	時 数	重点（指導）	目標評価の観点	備考
1 学 期	4	体づくり 運動	新体力テスト	7	・測定結果をもとに、それぞれの体力に合ったコース選択制を行う指標とするとともに、積極的に授業参加する姿勢を体得できるようにする。	・積極的に体力テストを受けることによって、現時点での体力数値を知り、これを励みに仲間と楽しく交流を図りながら、自己の体力に合った運動を工夫することができる。	体力測定器具
		体育理論	現代生活とスポーツ	2	・変化する現代生活におけるスポーツの意義や必要性についての理解を深める。	・様々なスポーツ情報を積極的に収集できる。	
	5	水泳	クロール 平泳ぎ 背泳ぎ	12	・自己の能力に応じて技能を高め、速く、また長く泳ぐことができるようにする。互いに協力	・水中でのルールやマナーを守りながら、積極的に泳法を学びとろうとすること	

2 学 期	6		バタフライ		して練習するとともに、安全に練習ができるようにする。	ができる。		
	7	球技選択	バレーボール、 バドミントン、 卓球 上記より選択	12	・自己の能力に応じた技能の向上によって、攻防の展開ができるようにする。また、安全に練習ができるようにするとともに、計画的な練習や競技会の企画・運営ができるようにする。	・各選択種目の基本を着実に身につけ、多彩なプレーを組み立てられるようにする。ルールや特性を理解し、仲間と楽しく試合をすることができる。		
	9	体育理論	現代生活とスポーツ	2	・変化する現代生活におけるスポーツの意義や必要性についての理解を深める。	・現代生活におけるスポーツの重要性を知り、様々なスポーツ情報を積極的に収集できる。		
	10	ダンス	創作ダンス	12	・自己の能力に応じて技能を高めることができる。また、安全に練習ができるようにする。	・基本的な技能を身につけ、積極的に練習し、武道に対する伝統的な考え方や礼儀についても学習することができる。		
	or							
	11	球技選択	ソフトボール、 バレーボール 上記より選択	12	・自己の能力に応じた技能の向上によって、攻防の展開ができるようにする。また、安全に練習ができるようにするとともに、計画的な練習や競技会の企画・運営ができるようにする。	・各選択種目の基本を着実に身につけ、多彩なプレーを組み立てられるようにする。ルールや特性を理解し、仲間と楽しく試合をすることができる。		
		体育理論	現代生活とスポーツ	2	・変化する現代生活におけるスポーツの意義や必要性についての理解を深める。	・様々なスポーツ情報を積極的に収集できる。		
	12	陸上競技	競走（長距離） 投擲（砲丸投げ） 跳躍（幅跳び）	7	・自己の能力に応じて技能を高め、競技したり、記録を高めたりできるようにする。互いに協力するとともに、公正な態度が取れるようにする。	・速く走るために、どのようなフォームが効率的であるか、また、どのようなトレーニングが有効であるのかなど、積極的に取り組むことができる。		
	3 学 期	1	球技選択	サッカー、バスケットボール、バレーボール、上記より選択	14	・自己の能力に応じた技能の向上によって、攻防の展開ができるようにする。また、安全に練習ができるようにするとともに	・各選択種目の基本を着実に身につけ、多彩なプレーを組み立てられるようにする。ルールや特性を理解し、	
	2							

	3				に、計画的な練習や競技会の企画・運営ができるようにする。	仲間と楽しく試合をすることができる。	
--	---	--	--	--	------------------------------	--------------------	--

◎3 学年

学期	月	単元	指導内容・指導項目等	時数	重点（指導）	目標評価の観点	備考
1 学期	4	体づくり運動	新体力テスト	10	・測定結果をもとに、それぞれの体力に合ったコース選択制を行う指標とするとともに、積極的に授業参加する姿勢を体得できるようにする。	・積極的に体力テストを受けることによって、現時点での体力数値を知り、これを励みに仲間と楽しく交流を図りながら、自己の体力に合った運動を工夫することができる。	体力測定器具
		体育理論	現代生活とスポーツ	2	・変化する現代生活におけるスポーツの意義や必要性についての理解を深める。	・様々なスポーツ情報を積極的に収集できる。	
	5	水泳	クロール 平泳ぎ 背泳ぎ バタフライ	20	・自己の能力に応じて技能を高め、速く、また長く泳ぐことができるようにする。互いに協力して練習するとともに、安全に練習ができるようにする。	・水中でのルールやマナーを守りながら、積極的に泳法を学びとろうとすることができる。	
	7	球技選択	バレーボール、 バドミントン、 卓球 上記より選択	20	・自己の能力に応じた技能の向上によって、攻防の展開ができるようにする。また、安全に練習ができるようにするとともに、計画的な練習や競技会の企画・運営ができるようにする。	・各選択種目の基本を着実に身につけ、多彩なプレーを組み立てられるようにする。ルールや特性を理解し、仲間と楽しく試合をすることができる。	
2 学期	9	体育理論	現代生活とスポーツ	2	・変化する現代生活におけるスポーツの意義や必要性についての理解を深める。	・様々なスポーツ情報を積極的に収集できる。	
		10	ダンス  or  球技選択	創作ダンス	20	・自己の能力に応じて技能を高めることができる。また、安全に練習ができるようにする。 ・感じをこめて踊ったり、楽しく踊って交流・発表ができるようにする。	・基本的な技能を身につけ、積極的に練習し、武道に対する伝統的な考え方や礼儀についても学習することができる。 ・協力して練習・交流・発表ができるようにする。

	1 1		ソフトボール、 ハンドボール 上記より選択	20	・自己の能力に応じた技能の向上によって、攻防の展開ができるようにする。また、安全に練習ができるようにするとともに、計画的な練習や競技会の企画・運営ができるようにする。	・各選択種目の基本を着実に身につけ、多彩なプレーを組み立てられるようにする。ルールや特性を理解し、仲間と楽しく試合をすることができる。	
		体育理論	現代生活とスポーツ	2	・変化する現代生活におけるスポーツの意義や必要性についての理解を深める。	・様々なスポーツ情報を積極的に収集できる。	
		陸上競技	競走（長距離） 投擲（砲丸投げ） 跳躍（幅跳び）	11	・自己の能力に応じて技能を高め、競技したり、記録を高めたりできるようにする。互いに協力するとともに、公正な態度が取れるようにする。	・速く走るために、どのようなフォームが効率的であるか、また、どのようなトレーニングが有効であるのかなど、積極的に取り組むことができる。	
	1 2	体育理論	現代生活とスポーツ	2	・変化する現代生活におけるスポーツの意義や必要性についての理解を深める。	・現代生活におけるスポーツの重要性を知り、様々なスポーツ情報を積極的に収集できる。	
3 学 期	1	球技選択	サッカー、バスケットボール、バレーボール、上記より選択	18	・自己の能力に応じた技能の向上によって、攻防の展開ができるようにする。また、安全に練習ができるようにするとともに、計画的な練習や競技会の企画・運営ができるようにする。	・各選択種目の基本を着実に身につけ、多彩なプレーを組み立てられるようにする。ルールや特性を理解し、仲間と楽しく試合をすることができる。	
	2						
	3						

## 平成31年度【保健体育・保健】シラバス

科目名	対象学年	単位数	教科担当者氏名 印
保健	1 学年	1	
保健	2 学年	1	

### 1 「保健」の目標

1. 健康の保持増進のためには自分自身の生活行動を選び実践することや、そのための必要な環境を改善する努力が大切なことを理解する。
2. 我が国の保健医療制度について理解し、生涯を通じた健康課題に対応できる能力を身につける。
3. 健康と環境や食品、労働についての関わりを理解し適切な判断力や対応能力を身につける。

### 2 「保健」の単位数について

学年	体育
1年	1
2年	1
3年	
計	2

「保健」は各学年とも必修です  
 数字は1週間に行う授業時数(単位)です。  
 なお、1年生はこの1年間に35時間行います。

### 3 年間指導計画表

		1学期				2学期				3学期		
		4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3
1年		現代社会と健康										
		健康のとらえ方 (6)		健康の保持増進と 疾病構造(8)		精神の健康 (10)		交通安全 (5)	応急手当 (5)		まとめ (1)	
2年		生涯を通じる健康						社会生活と健康				
		生涯の各段階における健康 (12)			保健医療制度及び 地域の保健医療機関 (7)			環境と健康 (5)	環境と食品の 保健(5)	労働と健康 (5)		まとめ (1)

### 4 授業の進め方や学び方について

- ・保健は2年間を通じて学びます。また、体育との関連も重要です。
- ・1年(健康に対する考え方の確立→個人の健康)→2年(集団の健康→社会環境を含めた健康)へと内容が広がります。年間指導計画を見て2年間の見通しをもって下さい。
- ・保健の授業を通して、健康についての基礎的な知識のもとに意欲を持って「健康的な生活を実践する力」を身につけてください。学習内容と日常の生活行動を関連付け課題の解決を図りましょう。
- ・テレビや新聞などから健康問題に関する情報があふれています。皆さんが間違った認識を持っていることも珍しくありません。情報を鵜呑みにすることなく、科学的に学習することにより、正しい知識を身につけてください。



## 授業を受けるにあたって守ってほしいこと

- ・ 教科書、保健ノートを必ず用意し、配布される資料やプリントはしっかりとファイルして下さい。
- ・ 提出物は評価の対象となりますので、確実に提出して下さい。
- ・ ノートをとる際には、板書事項をただ書き写すのではなく、他の人や先生の発言の中から気付いたこと、授業を通して感じたこと、考えたことを記入するなど、学び方を工夫して下さい。
- ・ 授業をチャイムと同時に始めますので、教科書及びノートを準備してチャイムと同時に着席を完了して下さい。

## 5 評価について

保健の評価は「関心・意欲・態度」「思考・判断」「知識・理解」の3観点の内容をもとに、各領域ごとに評価規準をつくり日頃の授業の中で、下にまとめた評価の方法で総合的に評価を行い「成績」の資料とします。

評価の観点および内容		評価方法
関心・意欲・態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 意欲的に学習に取り組んでいるか。</li> <li>・ 健康を維持するために必要なことについて関心をもっているか。</li> <li>・ 仲間と協力して資料を集めたり、積極的に意見交換しているか。</li> </ul>	授業場面での参加の仕方や意欲・態度の観察、ワークシート
思考・判断	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分のこれまでの体験や資料などをもとに、学習する課題の設定や解決の方法を考え判断しているか。</li> </ul>	ワークシート、提出物発表
知識・理解	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 個人生活や社会生活の健康や安全について、課題解決に役立つ知識を理解し身につけているか。</li> <li>・ 適切な生活行動を選び、行動することや環境を改善していく努力が大切であることを理解しているか。</li> </ul>	定期考査 ワークシート記入状況 提出物発表

各学期の成績を総合して学年の学習成績とします。学習成績は次の5段階によって示されます。

十分満足できると判断できるもののうち、とくに高いもの	.....	5
十分満足できると判断されるもの	.....	4
おおむね満足できると判断されるもの	.....	3
努力を要すると判断されるもの	.....	2
努力を要すると判断されるもののうち、特に低い程度のもの	.....	1

## 6 学習計画（保健1年）

学期	月	単元	項目・考査等	学習目標・学習内容	留意点
一学期	4	現代社会	オリエンテーション 健康の考え方と成り立ち 私たちの健康のすがた	健康水準や疾病構造、さまざまな保健活動や制度について理解し適切な意思決定や行動選択ができる。	健康についての学び方を考える。
	5	健康	健康に関する意思決定・行動選択と環境づくり 生活習慣病とその予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康水準や健康問題の変化を学ぶ</li> <li>・ 保健活動や医療制度、健康の保持増進の方法を調べる</li> </ul>	活動や制度を調べる。 <u>課題学習</u>

	6	康	食事と健康 運動・球陽と健康 喫煙と健康	生活習慣病予防のため生活実践や飲酒・喫煙に対する適切な意思決定ができる。 ・ 生活習慣と関連の深い病気や健康の基本を学ぶ	適切な生活習慣や喫煙の是非を考える。 <u>ディベート</u>
	7		飲酒と健康 <u>一学期期末考査</u>	・ 喫煙の健康への影響や対策を話し合う ・ 飲酒の健康への影響や対策を実習する(受動喫煙やアルコール依存症)	自分の体質を知る。 <u>実習</u>
	8		<u>夏期休業</u>		
二 学 期	9		薬物乱用と健康 感染症とその予防	薬物乱用や感染症に対する正しい理解と行動選択ができる。 ・ 薬物乱用の影響と社会問題を考える	薬物に手を出さないために <u>ロールプレイング</u>
	10		性感染症・エイズとその予防 その他の感染症(新型肺炎・インフルエンザ)	・ 医薬品の役割と使用法を学ぶ ・ 感染症の現状と予防対策を調べる ・ エイズの課題と対策を調べ発表する ・ 新たな感染症問題と対策を学ぶ	性感染症と予防法を考える。 <u>課題学習</u>
	11		健康に関わる意思決定 脳と精神機能 欲求と適応機制	精神と身体との関係を理解し、欲求やその適応機制を説明できる。 ・ 脳と神経の働きを学ぶ ・ 欲求と適応機制を調べる	適切な適応規制について考える。 <u>課題学習</u>
	12		<u>二学期期末考査</u> 心身の相関とストレス 心の健康のために	心身相関とストレスの対処法について学び自己実現に向けて努力できる。 ・ 心身相関とストレスの対処法を学ぶ ・ 自己実現の大切さを話し合う	自己実現について考える。 <u>ディベート</u>
三 学 期	1		<u>冬季休業</u> 交通事故の現状と要因 交通事故を防ぐために	交通社会の知識や責任を理解できる。 ・ 交通事故の現状と交通社会の一員としての自覚と責任を学ぶ	交通事故の現状と責任を調べる。 <u>課題学習</u>
	2		応急手当の意義とその基本 日常的な応急手当	生命の尊厳について学び、救急法・心肺蘇生法を通じて正しい処置ができる。 ・ 心肺蘇生法や日常的な応急手当の方法を実習し正確な処置ができる	実習を通して正しい処置方法を学ぶ <u>実習</u>
	3		<u>三学期期末考査</u> 心肺蘇生法の原理とおこない方 応急手当心肺蘇生法の実習		

(保健2年)

学期	月	単元	項目・考査等	学習目標・学習内容	留意点
一 学 期	4	生涯の各	オリエンテーション 思春期と健康 性への関心・欲求と性行動	生涯に渡って健康を保持増進するためには、各段階に応じた健康課題に応じた自己管理を行うことが重要であることを理解する。 ・ 思春期の心身の発達や健康問題を理解す	性的成熟に伴う心理面、行動面の变化、その性差、性に関する

	5	段階における健康	妊娠・出産と健康 避妊法と人工妊娠中絶	<ul style="list-style-type: none"> <li>受精、妊娠、出産とそれに伴う健康問題。</li> <li>家族計画の意義と人工妊娠中絶の心身への影響について理解する。</li> </ul>	<p>情報への適切な対処法と適切な意志決定と行動の選択を学ぶ。</p> <p><u>課題学習</u></p>
	6	保健医療制度	結婚生活と健康 中高年期と健康 <u>一学期期末考査</u> 医薬品とその活用	<ul style="list-style-type: none"> <li>加齢に伴う心身の変化を形態面、機能面から理解する。</li> <li>高齢者に対する様々な施策について調べる。</li> <li>行政機関及びその他の機関により提供される保健・医療制度・サービスについて理解する。</li> </ul>	<p>高齢社会の到来に対応して、保健・医療・福祉の連携と総合的な対策について調べる。</p> <p><u>課題学習</u></p>
	7		医療サービスとその活用		<u>課題学習</u>
	8	医療	<u>夏期休業</u>		
二学期	9	環境と健康	保健サービスとその活用 さまざまな保健活動と対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>保健に関する情報や医療の供給、医療費の保障、保健サービスについて学ぶ。</li> </ul>	<p>保健・医療サービスの活用法を調べる。<u>課題学習</u></p>
	10		大気汚染と健康 水質汚濁、土壌汚染と健康 環境汚染を防ぐ取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>人間の生活や産業活動に伴う大気汚染・水質汚濁・土壌汚染などは健康に影響を与えたり、被害を与えたりすることを理解する。</li> <li>環境汚染の発生防止及び改善の対策について理解する。</li> <li>環境基本法、環境基準の設定、排出物の規制、監視体制の整備などの法整備、取り組みを学ぶ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>環境汚染と健康について調べる。</li> <li>具体的な法整備を学ぶ。</li> </ul> <p><u>課題学習</u></p>
	11	環境と食品	ごみの処理と上下水道の整備		
	12		<u>二学期期末考査</u> 食品の安全を守る活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>上下水道の整備、ごみやし尿など廃棄物の処理など環境衛生活動とその現状、問題点と対策について把握する。</li> <li>食品の安全性の確保について学ぶ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>具体的な法整備や実践法を学ぶ。</li> </ul> <p><u>課題学習</u></p>
三学期	1	労働と健康	<u>冬季休業</u> 働くことと健康 働く人の健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>働くことの意義について理解する。</li> <li>職業病や労働災害と安全管理、健康管理、労働者の心身両面における総合的・積極的な対策について学ぶ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>具体的な法整備や実践法を学ぶ。</li> </ul> <p><u>ディベート</u> <u>課題学習</u></p>
	2		<u>三学期期末考査</u> 健康と自分	<ul style="list-style-type: none"> <li>総括</li> <li>知識を習得するだけでなく、実際の健康を守るための実践へ結びつけましょう。</li> </ul>	
	3	生活	生涯にわたって健康に生きる 行動選択、考え方		