

令和元年度

授業シラバス・年間指導計画

保健体育

| 教科名  | 科目名  | 単位数   | 科          | 履修年次 |
|------|------|-------|------------|------|
| 保健体育 | 保 健  | 1     | 普通科<br>理数科 | 1    |
| 履修形態 | 授業形態 | 指導者名  |            |      |
| クラス別 | 1クラス | 保健体育科 |            |      |

|               |                         |
|---------------|-------------------------|
| 教科書(発行所)      | 現代高等保健体育 改訂版 (大修館書店)    |
| 教科書以外の教材(発行所) | 現代高等保健体育ノート 改訂版 (大修館書店) |

|                                           |                                                                                                                                 |                           |                                       |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------|
| 目 標                                       | 個人及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、改善していく資質や能力を育てる。                                                             |                           |                                       |
| 学習のねらい                                    | 1 健康の考え方について思考し、理解する。<br>2 健康の保持、増進と疾病の予防について思考し、理解する。<br>3 精神の健康について思考し、理解する。<br>4 交通安全について思考し、理解する。<br>5 応急手当について思考し、理解する。    |                           |                                       |
| 定期考查                                      | 出題方針                                                                                                                            | 基本的な知識の定着と知識を基盤とした思考力を問う。 |                                       |
|                                           | 範囲<br>(予定)                                                                                                                      | 第1回考查                     | 無し                                    |
|                                           |                                                                                                                                 | 第2回考查                     | P6「私たちの健康のすがた」～P29「薬物乱用と健康」<br>適宜プリント |
|                                           |                                                                                                                                 | 前期末考查                     | 無し                                    |
|                                           |                                                                                                                                 | 第3回考查                     | 無し                                    |
|                                           |                                                                                                                                 | 第4回考查                     | 無し                                    |
|                                           |                                                                                                                                 | 学年末考查                     | P32「現代の感染症」～P61「日常的な応急手当」<br>適宜プリント   |
| 評価の観点<br>評価の方法                            | 1 関心、意欲、態度<br>出欠、授業に対する意欲、態度を評価する。<br>2 知識、理解<br>考查の「知識・理解」分野で評価する。<br>3 思考・判断<br>考查の「思考・判断」分野で評価する。<br>4 その他<br>心肺蘇生法の実習を評価する。 |                           |                                       |
| 先生からのアドバイス(予習・復習の方法、授業の受け方、学習ノートの記録の仕方など) | 1 すべての内容が生きていく上で重要です。<br>2 教養教育として大変価値があります。<br>3 教養科目として、受験にも大変有効です。                                                           |                           |                                       |

| 年間授業計画表(男女)                                |    |                      |                |                                                |                                               |
|--------------------------------------------|----|----------------------|----------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 学期                                         | 月  | 単元                   | 学習内容           | 時数                                             | 学習のポイント                                       |
| 前<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>期 | 4  | 1単元<br>現代社会<br>と健康   | 1 私たちの健康のすがた   | 1                                              | 健康寿命を延ばしていくことが今後の課題である。                       |
|                                            |    |                      | 2 健康のとらえ方      | 2                                              | こんにちでは生活の質を重視した健康観が生まれてきている。                  |
|                                            |    |                      | 3 健康と意志決定・行動選択 | 1                                              | 情報収集、計画と評価、社会的な影響力への対処が必要である。                 |
|                                            | 5  |                      | 4 健康に関する環境づくり  | 2                                              | ヘルスプロモーションの考え方によって健康に関する環境づくりが行われている。         |
|                                            |    |                      | 5 生活習慣病とその予防   | 2                                              | 正しい生活習慣の確立が予防につながる。                           |
|                                            |    |                      | 6 食事と健康        | 1                                              | 食事のリズムを整え、栄養バランスに配慮する。                        |
|                                            | 6  |                      | 7 運動と健康        | 2                                              | 運動はストレスの解消や心の健康にも効果的である。                      |
|                                            |    |                      | 8 休養・睡眠と健康     | 1                                              | 疲労回復には、快適な休養・睡眠の確保のために規則正しい生活習慣を確立する必要がある。    |
|                                            |    |                      | 9 喫煙と健康        | 2                                              | 喫煙を開始する要因は様々である。それらに対処する能力を身につけることが課題である。     |
|                                            | 7  |                      | 10 飲酒と健康       | 2                                              | 飲酒による健康被害を防ぐため、さまざまな法的整備が行われている。              |
|                                            |    |                      | 11 薬物乱用と健康     | 2                                              | 薬物乱用は心身の健康や社会の安全に重要な影響を及ぼすため、決して行ってはならない。     |
| 後<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>期 | 10 | 12 現代の感染症            | 2              | 感染症は自然環境や社会環境の影響を受けるため、時代や地域によって発生や流行に違いがみられる。 |                                               |
|                                            |    | 13 感染症の予防            | 1              | 感染症の予防には、社会的な対策と個人の取り組みが重要である。                 |                                               |
|                                            |    | 14 性感染症・エイズとその予防     | 2              | 性感染症の予防には、個人の対策と社会の対策がある。                      |                                               |
|                                            | 11 | 22 応急手当の意義とその基本      | 2              | 応急手当は、傷病の悪化や苦痛の緩和など様々な意義がある。                   |                                               |
|                                            |    | 23 心肺蘇生法             | 3              | 心肺蘇生法は、人命救助の重要な活動である。                          |                                               |
|                                            |    | 24 日常的な応急手当          | 2              | けがなどの状況を把握し、症状に応じた処置が基本である。                    |                                               |
|                                            | 12 | 15 欲求と適応機制           | 2              | 心の働きを司るのは大脳辺縁系と大脳新皮質である。                       |                                               |
|                                            |    | 1                    | 16 心身の相関とストレス  | 1                                              | 心と体は密接に関連している。自分にあった方法でストレスをコントロールすることが大切である。 |
|                                            |    |                      | 17 ストレスへの対処    | 1                                              |                                               |
|                                            | 2  | 18 心の健康と自己実現         | 2              | 自己実現は高次の欲求である。その過程で得られる達成感などが心の健康につながる。        |                                               |
|                                            |    | 19 交通事故の現状と要因        | 1              | ・交通事故の要因は、主体要因・環境要因・車両要因である。                   |                                               |
|                                            |    | 20 交通社会における運転者の資質と責任 | 1              | ・運転者は様々な責任を負い、生命を尊重する態度と適切な状況判断能力が求められる。       |                                               |
|                                            |    | 21 安全な交通社会づくり        | 1              | ・安全な交通安全づくりのために、様々な対策がとられている。                  |                                               |
|                                            |    |                      | 総時間数           | 39                                             |                                               |

| 教科名                                           | 科目名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 単位数                                    | 科          | 履修年次 |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------|------|
| 保健体育                                          | 体 育                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3                                      | 普通科<br>理数科 | 1    |
| 履修形態                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 授業形態                                   |            | 指導者名 |
| 男女別                                           | 普通科2クラス合併(2講座)<br>普通科1クラス理数科1クラス合併(1講座)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                        | 保健体育科      |      |
| 教科書(発行所)                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                        |            |      |
| 教科書以外の教材(発行所)                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 健康・スポーツ個人日誌(独自作成教材)、ステップアップ高校スポーツ(大修館) |            |      |
| 目 標                                           | 各種の運動の合理的な実践を通して、知識を深めるとともに技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにし、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                        |            |      |
| 学習のねらい<br>(基本的な考え方)                           | <p>1 陸上競技<br/>(1)自己の能力に応じて運動の技能を高め、競技したり記録を高めたりすることができるようにする。<br/>(2)互いに協力して練習や競技ができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、練習場などの安全を確かめ健康・安全に留意して練習や競技ができるようにする。<br/>(3)自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方や競技の仕方を工夫することができるようになる。また、競技会の企画や運営ができるようにする。</p> <p>2 球技<br/>(1)チームの課題や自己の能力に応じて運動の技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。<br/>(2)チームにおける自己の役割を自覚して、その責任を果たし、互いに協力して練習やゲームができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習や競技ができるようにする。<br/>(3)チームの課題や自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方やゲームの仕方を工夫することができるようになる。また、競技会の企画や運営ができるようにする。</p> <p>3 武道<br/>(1)自己の能力に応じて運動の技能を高め、相手の動きに対応した攻防を展開して練習や試合ができるようにする。<br/>(2)伝統的な行動の仕方に留意して、互いに相手を尊重し、練習や試合ができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、禁じ技を用いないなど安全に留意して練習や試合ができるようにする。<br/>(3)自己の能力に応じた技を習得するための計画的な練習の仕方や、試合の仕方を工夫することができるようになる。</p> <p>4 ダンス<br/>(1)自己の能力に応じた課題を持って次の運動を行い、感じを込めて踊ったり、みんなで楽しく踊ったりして、交流し、発表することが出来るようにする。<br/>(2)互いのよさを認め合い、協力して練習したり、交流したり発表したりすることが出来るようにする。</p> <p>5 体育理論<br/>スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について理解する</p> |                                        |            |      |
| 定期考査                                          | な し                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                        |            |      |
| 評価の観点<br>評価の方法                                | <p>関心、意欲、態度<br/>・出欠状況、ルーティーンワーク、態度、忘れ物、活動状況等を評価する。</p> <p>思考、判断、表現<br/>・「健康・スポーツ個人日誌」、レポート年2回の内容を評価する。</p> <p>技能<br/>・授業毎の運動スキルを評価する。<br/>・単元毎に行われる「スキルテスト」で評価する。</p> <p>知識・理解<br/>・「知識、理解定着テスト」で評価する。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                        |            |      |
| 先生からのアドバイス<br>(予習・復習の方法、授業の受け方、学習ノートの記録の仕方など) | <p>1 時間や約束を守ってください。</p> <p>2 集団の中で規律を守って行動できるようになってください。</p> <p>3 グループでコミュニケーションをとり、お互いを承認し、違いを認め合ってください。</p> <p>4 スポーツを知的に楽しんでください。</p> <p>5 スポーツを通して試行錯誤しながら、仲間と課題を解決してください。</p> <p>6 体育の授業で元気になってください。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                        |            |      |

| 年間授業計画表(男女)                    |        |                         |                                                                               |     |                                                                               |
|--------------------------------|--------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------|
| 学期                             | 月      | 単元                      | 学習内容                                                                          | 時数  | 学習のポイント                                                                       |
| 前<br><br><br><br><br><br><br>期 | 4      | オリエンテーション               |                                                                               | 2   | 授業を受けるに当たっての注意                                                                |
|                                |        | 新体力テスト                  | 握力・長座体前屈・上体おこし・反復横とび・持久走・50m走・ハンドボール投・立ち幅跳び                                   | 4   | お互い協力しながら手際よく測定できるようにする。                                                      |
|                                | 5      |                         | 体育祭の練習                                                                        | 4   | 走る事の練習(体育祭時の怪我防止)                                                             |
|                                |        | ソフトボール(女子)<br>(男子はバレー)  | 基本的技能の習得とゲーム<br>・キャッチボール<br>・守備<br>・打撃<br>・ゲーム                                | 10  | 安全に留意し、お互い協力しながら練習・ゲームを行う。<br>常に技術習得を意識しながら、練習、ゲームを行い、グループ内では役割を分担しながら学習を進める。 |
|                                | 6      |                         | 体育祭の練習                                                                        | 4   | 走る事の練習(体育祭時の怪我防止)                                                             |
|                                | 7      | 体育理論                    | スポーツの歴史・文化的特徴等                                                                | 4   | スポーツの歴史を学ぶ                                                                    |
|                                |        | バレーボール(女子)<br>(男子はソフト)  | 基本的技能の習得とゲーム<br>・パス<br>・アタック<br>・サーブ<br>・ブロック<br>・簡易ゲーム<br>・正規のゲーム            | 11  | 安全に留意し、お互い協力しながら練習・ゲームを行う。<br>常に技術習得を意識しながら、練習、ゲームを行い、グループ内では役割を分担しながら学習を進める。 |
|                                |        | バスケットボール(男子)<br>(女子はサッ) | 基本的技能の習得とゲーム<br>・パス<br>・ドリブル<br>・シュート<br>・ディフェンス<br>・簡易ゲーム<br>・正規のゲーム         | 10  | 安全に留意し、お互い協力しながら練習・ゲームを行う。<br>常に技術習得を意識しながら、練習、ゲームを行い、グループ内では役割を分担しながら学習を進める。 |
|                                |        | サッカー(女子はバスケットボール)       | 基本的技能の習得とゲーム<br>・パス<br>・ドリブル<br>・リフティング<br>・キック<br>・シュート<br>・簡易ゲーム<br>・正規のゲーム | 10  | 安全に留意し、お互い協力しながら練習・ゲームを行う。<br>常に技術習得を意識しながら、練習、ゲームを行い、グループ内では役割を分担しながら学習を進める。 |
| 後<br><br><br><br><br><br><br>期 |        | 体育理論                    | スポーツの歴史・文化的特徴等                                                                | 3   | スポーツの経済的波及効果などを学ぶ                                                             |
|                                | 1      | 陸上競技&器械運動&ダンス           | ・競争・跳躍・投てき<br>・マツ運動<br>・創作ダンス リズムダンス                                          | 10  | 常に技術習得を意識しながら、練習を行い、グループ内では役割を分担しながら学習を進める。                                   |
|                                | 2      | の3つの中から1つを選択            |                                                                               |     |                                                                               |
|                                |        | 長距離走                    | 校内のコースを走る                                                                     | 6   | 自分の目標を立て、ペースを設定して安定したタイムで走ることを目標とさせる。                                         |
|                                | 4      | 武道&球技(選択)               |                                                                               |     |                                                                               |
|                                | 5      | 柔道・剣道                   | 基本技術<br>・姿勢、組み方、受け身、技                                                         | 20  | 礼法の正しい知識の理解や礼法のただしい動作を身につける。<br>安全に留意しながら基本技術を習得                              |
|                                | 6      |                         | 基本技術<br>・構え、足さばき、技                                                            |     |                                                                               |
|                                | 7      |                         |                                                                               |     |                                                                               |
|                                | 9      | 球技<br>ハンドボール<br>テニス     | 基本技能の習得とゲーム                                                                   |     |                                                                               |
| 後<br><br><br><br>期             | 10     | 武道&球技(選択)               | 基本技術<br>・姿勢、組み方、受け身、技                                                         | 19  | ルールや審判法に留意して安全に試合を行う。                                                         |
|                                | 11     | 柔道・剣道                   | 基本技術<br>・構え、足さばき、技                                                            |     |                                                                               |
|                                | 12     |                         | 試合の進め方                                                                        |     |                                                                               |
|                                | 1<br>2 | 球技<br>ハンドボール<br>テニス     |                                                                               |     |                                                                               |
|                                |        |                         | 総時間数                                                                          | 117 |                                                                               |

|      |      |       |            |      |
|------|------|-------|------------|------|
| 教科名  | 科目名  | 単位数   | 科          | 履修年次 |
| 保健体育 | 保 健  | 1     | 普通科<br>理数科 | 2    |
| 履修形態 | 授業形態 | 指導者名  |            |      |
| クラス別 | 1クラス | 保健体育科 |            |      |

|               |                     |
|---------------|---------------------|
| 教科書(発行所)      | 現代高等保健体育 改訂版 (大修館)  |
| 教科書以外の教材(発行所) | 現代高等保健ノート 改訂版 (大修館) |

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                |                                         |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------|
| 目 標            | 個人及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。                                                                                                                                                                                                                                              |                                |                                         |
| 学習のねらい         | 1 生涯を通じる健康<br>生涯の各段階において健康についての課題があり、自らこれに適切に対応する必要があること及び我が国の保健・医療制度や機関を適切に活用することの重要性が理解できるようにする。<br>2 社会生活と健康<br>社会生活における健康の保持増進には、環境などが深くかかわっていることから、環境と健康、環境と食品の保健、労働と健康について理解できるようにする。                                                                                                                         |                                |                                         |
| 定期考査           | 出題方針                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 教科書の内容を中心に、問題集、教材プリントなどから出題する。 |                                         |
|                | 範囲<br>(予定)                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 第1回考査                          | 無し                                      |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 第2回考査                          | P64「思春期と健康」～P87「さまざまな保健活動や対策」<br>適宜プリント |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 前期末考査                          | 無し                                      |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 第3回考査                          | 無し                                      |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 第4回考査                          | 無し                                      |
| 評価の観点<br>評価の方法 | ○ 評価の観点は、個人生活や社会生活における心身の健康や安全に関心を持ち自ら健康で安全な生活を実践するため、意欲的に学習に取り組もうとする。<br>個人生活や社会生活における心身の健康や安全に関する課題の解決を目指して、科学的に思考し、総合的に捉えることにより、適切な意思決定を行い、選択すべき行動を適切に判断している。<br>健康・安全の意義を理解するとともに、現代社会と健康、生涯を通じる健康及び社会生活と健康について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。<br>○ 評価の方法は、定期考査(中間考査はなし)、レポート提出、ノート提出、出席状況等により、総合的に観点別に評価していく。 |                                |                                         |
|                | 先生からのアドバイス(予習・復習の方法、授業の受け方、学習ノートの記録の仕方など)<br>○ 移動教室が多いため、行動を敏速に決して遅刻をしない。<br>○ 提出物は必ず出す。レポート・ノート等の点数の配点が大きいので気をつけること<br>○ 予習までする必要はないが、教科書等忘れ物は決してしない。                                                                                                                                                              |                                |                                         |

| 年間授業計画表(男女) |    |                 |                   |    |                                   |
|-------------|----|-----------------|-------------------|----|-----------------------------------|
| 学期          | 月  | 単元              | 学習内容              | 時数 | 学習のポイント                           |
| 前期          | 4  | 第2章<br>生涯を通じる健康 | 1, 思春期と健康         | 2  | ・思春期の心身の発達と健康障害と健康的な生活習慣          |
|             | 5  |                 | 2, 性意識と性行動の選択     | 2  | ・思春期の性意識・性行動と問題責任ある性行動選択          |
|             |    |                 | 3, 結婚生活と健康        | 2  | ・結婚生活と健康、健康な妊娠・出産                 |
|             |    |                 | 4, 妊娠・出産と健康       | 2  | ・男女の生殖機能と役割<br>受精のしくみ、妊娠・出産期の健康   |
|             | 6  |                 | 5, 家族計画と人工妊娠中絶    | 2  | ・家族計画の意義と方法<br>・正しい避妊法、人工妊娠中絶について |
|             |    |                 | 6, 加齢と健康          | 2  | ・加齢に伴う心身の変化<br>・のぞましい老年期の過ごし方     |
|             | 7  |                 | 7, 高齢者のための社会的取り組み | 2  | ・高齢者の健康課題とその支援                    |
|             | 9  |                 | 8, 保健制度とその活用      | 1  | ・保健行政・保健サービスについて                  |
|             |    |                 | 9, 医療制度とその活用      | 1  | ・医療サービスの利用の仕方                     |
|             |    |                 | 10, 医薬品と健康        | 2  | ・医薬品の種類と使い方                       |
|             |    |                 | 11, さまざまな保健活動や対策  | 2  | ・保健・医療・福祉の連携について                  |
| 後期          | 10 | 第3章<br>社会生活と健康  | 1, 大気汚染と健康        | 2  | ・大気汚染の問題化<br>・地球規模への広がりについて       |
|             | 11 |                 | 2, 水質汚染、土壌汚染と健康   | 3  | ・水質・土壌汚染の原因<br>・大気、水質、土壌汚染の関連     |
|             |    |                 | 3, 健康被害の防止と環境対策   | 2  | ・環境汚染を防ぐための社会的取り組み<br>・私たちに出来ること  |
|             | 12 |                 | 4, 環境衛生活動のしくみと働き  | 2  | ・ごみの衛生的な処理                        |
|             |    |                 | 5, 食品衛生活動のしくみと働き  | 2  | ・行政・企業の食品安全へ活動                    |
|             | 1  |                 | 6, 食品と環境の保健と私たち   | 2  | ・食品の安全と私たちの役割                     |
|             |    |                 | 7, 働くことと健康        | 2  | ・働き方の変化による健康被害                    |
|             | 2  |                 | 8, 労働災害と健康        | 2  | ・職業病・労働災害について                     |
|             |    |                 | 9, 健康的な職業生活       | 2  | ・職場における取り組み                       |
|             |    |                 | 総時間数              |    | 39                                |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                        |            |      |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------|------|
| 教科名                                           | 科目名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 単位数                                    | 科          | 履修年次 |
| 保健体育                                          | 体 育                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2                                      | 普通科<br>理数科 | 2    |
| 履修形態                                          | 授業形態                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 指導者名                                   |            |      |
| 男女別                                           | 普通科2クラス合併2<br>普通科1クラス理数科1クラス合併1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 保健体育科                                  |            |      |
| 教科書(発行所)                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                        |            |      |
| 教科書以外の教材(発行所)                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 健康スポーツ・個人日誌(独自作成教材) ステップアップ高校スポーツ(大修館) |            |      |
| 目 標                                           | 運動の合理的、計画的な実践を通して、知識を深めるとともに技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにし、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                        |            |      |
| 学習のねらい<br>(基本的な考え方)                           | <p>1 陸上競技</p> <p>(1)自己の能力に応じて運動の技能を高め、競技したり、記録を高めたりする事ができるようにする。</p> <p>(2)互いに協力して練習や競技ができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習や競技ができるようにする。</p> <p>(3)自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方や競技の仕方を工夫することができるようにする。また、競技会の企画や運営ができるようにする。</p> <p>2 球技</p> <p>(1)チームの課題や自己の能力に応じて運動の技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。</p> <p>(2)チームにおける自己の役割を自覚して、その責任を果たし、互いに協力して練習やゲームができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習や競技ができるようにする。</p> <p>(3)チームの課題や自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方やゲームの仕方を工夫することができるようにする。また、競技会の企画や運営ができるようにする。</p> <p>3 体育理論</p> <p>運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解する。</p> |                                        |            |      |
| 定期考査                                          | な し                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                        |            |      |
| 評価の観点<br>評価の方法                                | <p>○評価の観点は、体育への関心・意欲・態度、自分やチームの能力に応じた課題を設定して努力しているかという思考・判断、実践している運動種目の特性に応じた技能を身に付けているかという運動の技能、実践している種目の特性に応じ、効果的な練習の仕方・ルール・審判法・競技会の企画・運営の仕方を理解し、知識を身に付けているか。</p> <p>○評価の方法は、自己評価・相互評価・ノート提出・レポート提出・運動技能テスト・出席により、総合的に観点別に評価していく。</p> <p>○毎時間が評価の対象であり、学期に数回の技能テストも行う。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                        |            |      |
| 先生からのアドバイス<br>(予習・復習の方法、授業の受け方、学習ノートの記録の仕方など) | <p>○事前に授業内容を聞きに来る。</p> <p>○更衣を早くし、授業には遅刻をしない。</p> <p>○自己健康管理をし、体調の悪い時は担当教師に申し出る。</p> <p>○体操服・体育館シューズ等の忘れ物をしない。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                        |            |      |

| 年間授業計画表(男女) |        |               |                                                |    |                                                                                                            |
|-------------|--------|---------------|------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 学期          | 月      | 単元            | 学習内容                                           | 時数 | 学習のポイント                                                                                                    |
| 前<br>期      | 4      | オリエンテーショ<br>ン |                                                | 2  | 授業を受けるに当たっての注意                                                                                             |
|             |        | 新体力テスト        | 握力・長座体前屈・上体おこし・反復横とび・50m走・ハンドボール投・立ち幅跳び・シャトルラン | 4  | お互い協力しながら手際よく測定できるようにする。                                                                                   |
|             | 5      | 選択体育          | 選択種目<br>1. バレーボール<br>2. ソフトボール<br>3. テニス(卓球)   | 29 | 生涯体育に向けて、自ら進んで体を動かすようにする。<br>安全に留意し、お互い協力しながら練習・ゲームを行う。<br>常に技術習得を意識しながら、練習、ゲームを行い、グループ内では役割を分担しながら学習を進める。 |
|             | 6      |               |                                                |    |                                                                                                            |
|             | 7      | 体育理論          | 運動・スポーツの学び方                                    | 4  | スポーツの技術と戦術<br>技能の上達家庭と練習<br>効果的な動きのメカニズム                                                                   |
|             | 9      |               |                                                |    |                                                                                                            |
|             | 10     | 選択体育          | 選択種目<br>1. バスケットボール<br>2. バドミントン<br>3. サッカー    | 28 | 生涯体育に向けて、自ら進んで体を動かすようにする。<br>安全に留意し、お互い協力しながら練習・ゲームを行う。<br>常に技術習得を意識しながら、練習、ゲームを行い、グループ内では役割を分担しながら学習を進める。 |
|             | 11     |               |                                                |    |                                                                                                            |
|             |        | 体育理論          | 運動・スポーツの学び方                                    | 3  | 技能と体力<br>体力トレーニング<br>運動やスポーツでの安全の確保                                                                        |
| 後<br>期      | 12     |               |                                                |    |                                                                                                            |
|             | 1<br>2 | 長距離走          | 校内のコースを走る                                      | 8  | 自分の目標を立て、ペースを設定して安定したタイムで走ることを大きな目標とさせる。                                                                   |
| 総時間数        |        |               |                                                | 78 |                                                                                                            |

| 教科名                 | 科目名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 単位数                                    | 科          | 履修年次 |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------|------|
| 保健体育                | 体 育                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2                                      | 普通科<br>理数科 | 3    |
| 履修形態                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 授業形態                                   |            | 指導者名 |
| 男女別                 | 普通科2クラス合併1<br>普通科2クラス合併1<br>普通科1クラス・理数科1クラス合併1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                        | 保健体育科      |      |
| 教科書(発行所)            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                        |            |      |
| 教科書以外の教材(発行所)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 健康スポーツ・個人日誌(独自作成教材) ステップアップ高校スポーツ(大修館) |            |      |
| 目 標                 | 運動の合理的、計画的な実践を通して、知識を深めるとともに技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにし、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                        |            |      |
| 学習のねらい<br>(基本的な考え方) | <p>1 陸上競技</p> <p>(1) 自己の能力に応じて運動の技能を高め、競技したり、記録を高めたりする事ができるようにする。</p> <p>(2) 互いに協力して練習や競技ができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習や競技ができるようにする。</p> <p>(3) 自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方や競技の仕方を工夫することができるようにする。また、競技会の企画や運営ができるようにする。</p> <p>2 球技</p> <p>(1) チームの課題や自己の能力に応じて運動の技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。</p> <p>(2) チームにおける自己の役割を自覚して、その責任を果たし、互いに協力して練習やゲームができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習や競技ができるようにする。</p> <p>(3) チームの課題や自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方やゲームの仕方を工夫することができるようにする。また、競技会の企画や運営ができるようにする。</p> <p>3 武道</p> <p>(1) 自己の能力に応じて運動の技能を高め、相手の動きに対応した攻防を展開して練習や試合ができるようにする。</p> <p>(2) 伝統的な行動の仕方に留意して、互いに相手を尊重し、練習や試合ができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、禁じ技を用いないなど安全に留意して練習や試合ができるようにする。</p> <p>(3) 自己の能力に応じた技を習得するための計画的な練習の仕方や、試合の仕方を工夫することができるようにする。</p> <p>4 ダンス</p> <p>(1) 自己の能力に応じた課題を持って次の運動を行い、感じを込めて踊ったり、みんなで楽しく踊ったりして、交流し、発表することが出来るようにする。</p> <p>(2) 互いのよさを認め合い、協力して練習したり、交流したり、発表したりすることが出来るようにする。</p> <p>5 体育理論</p> <p>豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解する。</p> |                                        |            |      |
| 定期考査                | な し                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                        |            |      |
| 評価の観点<br>評価の方法      | <p>○評価の観点は、体育への関心・意欲・態度、自分やチームの能力に応じた課題を設定して努力しているかという思考・判断、実践している運動種目の特性に応じた技能を身に付けているかという運動の技能、実践している種目の特性に応じ、効果的な練習の仕方・ルール・審判法・競技会の企画・運営の仕方を理解し、知識を身に付けているか。</p> <p>○評価の方法は、自己評価・相互評価・レポート提出・運動技能テスト・出席状況等により、総合的に観点別に評価していく。</p> <p>○毎時間が評価の対象であり、学期に数回の技能テストも行う。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                        |            |      |
|                     | <p>○事前に授業内容を聞きに来る。</p> <p>○更衣を早くし、授業には遅刻をしない。</p> <p>○自己健康管理をし、体調の悪い時は担当教師に申し出る。</p> <p>○体操服・体育館シューズ等の忘れ物をしない。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                        |            |      |

| 年間授業計画表(男女)                    |    |           |                                                                                                     |    |                                                 |
|--------------------------------|----|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------|
| 学期                             | 月  | 単元        | 学習内容                                                                                                | 時数 | 学習のポイント                                         |
| 前<br><br><br><br><br><br><br>期 | 4  | オリエンテーション |                                                                                                     | 1  | 授業を受けるに当たっての注意                                  |
|                                |    | 新体力テスト    | 握力・長座体前屈・上体おこし・反復横とび・持久走・50m走・ハンドボール投・立ち幅跳び・シャトルラン                                                  | 3  | お互い協力しながら手際よく測定できるようにする。                        |
|                                | 5  | 選択体育      | 選択種目                                                                                                | 31 | 生涯体育に向けて、自ら進んで体を動かすようにする。                       |
|                                | 6  |           | 1. バレーボール<br>2. ソフトボール<br>3. サッカー<br>4. バドミントン<br>5. 卓球<br>6. テニス<br>7. ソフトテニス<br>8. ダンス<br>9. 武道   |    | 安全に留意し、お互い協力しながら練習・ゲームを行う。                      |
|                                | 7  |           |                                                                                                     |    | 常に技術習得を意識しながら、練習、ゲームを行い、グループ内では役割を分担しながら学習を進める。 |
|                                | 9  | 体育理論      | 豊かなスポーツライフの設計                                                                                       | 4  | 生涯スポーツの見方・考え方<br>ライフスタイルに応じたスポーツ                |
|                                | 10 |           | 選択種目                                                                                                |    |                                                 |
|                                | 11 | 選択体育      | 1. バスケットボール<br>2. ソフトボール<br>3. サッカー<br>4. バドミントン<br>5. 卓球<br>6. テニス<br>7. ソフトテニス<br>8. ダンス<br>9. 武道 |    | 生涯体育に向けて、自ら進んで体を動かすようにする。                       |
|                                | 12 |           |                                                                                                     | 36 | 安全に留意し、お互い協力しながら練習・ゲームを行う。                      |
| 後<br><br><br><br><br>期         | 1  |           |                                                                                                     |    | 常に技術習得を意識しながら、練習、ゲームを行い、グループ内では役割を分担しながら学習を進める。 |
|                                | 2  | 体育理論      | 豊かなスポーツライフの設計                                                                                       | 3  | 日本のスポーツ振興<br>スポーツと環境                            |
|                                | 3  |           |                                                                                                     |    |                                                 |
|                                |    |           | 総時間数                                                                                                | 78 |                                                 |