

平成29年度県立辺土名高等学校

「体育」 シラバス

校長	教頭	担当

1. 概要及び目標

- ①スポーツの楽しさを味わい、継続的に運動に親しむ力を育てる。
- ②明るく豊かな生活を営む態度を育てる
- ③健康の保持増進のための実践力の育成・体力の向上を目指す。

2. 体育の単位数について

普通科

学年	体育
1年	3
2年	2
3年	3
計	8

環境科

学年	体育	野外の活動
1年	2	
2年	2	2
3年	3	
計	7	2

選択

学年	スポレク
3年	2
計	2

3. 年間指導計画表

学期 月	1 学期				2 学期				3 学期		
	4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3
体 育	オリエンテーシ ョン 体ほぐし 運動 体育理論 (12)	水泳：クロール、平泳ぎ（21～14） 武道：柔道（21～14） ダンス：郷土の舞踊(エイサー)（21～14） 球技＜1年＞バレーボール・バスケットボール ソフトテニス・ソフトボール ＜2年＞ソフトボール・バドミントン・サッカー バレーボール ＜3年＞ソフトボール・バスケットボール バドミントン（21）				陸 上 競 技 (9)	球技＜1年＞バスケット・バレーボール ソフトボール（24） ＜2年＞バスケット・バレーボール サッカー（16） ＜3年＞バスケット・バレーボール サッカー・ソフトボール（24）				

4. 成績評価について

体育の評価は「関心・意欲・態度」「思考・判断」「技能」「知識・理解」の4観点の内容をもとに、各領域（種目）ごとに評価規準をつくり、日頃の授業の中で下の表にまとめた方法で評価を行い「成績」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"> ・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ついているか。 ・健康や安全に留意して運動しようとしているか。 	授業参加の様子 個人カードやグループノートからの読み取り
思考・判断	<ul style="list-style-type: none"> ・自己やグループ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 	行動観察 個人カードやグループノートからの読み取り
運動の技能	<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を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。 	行動観察 記録会 発表

二 学 期	9			・いろいろな曲の振り付けをとらえリズムにのって踊る。	の気配りをする。 得意技をみつける。
	10		ソフトボール	<ソフトボール> ・仲間とともに練習を工夫しながらチームや個人の特徴を生かした作戦やルールを工夫を通して、対抗戦を行なう。	・打つ・守る・走る・投げるの基本技能の習得と簡易ゲームができるようになる。
	11		ソフトテニス	<ソフトテニス> ・基本的なストロークを身につけ、簡易ゲームを行なう。 ・技能の向上を目指し、チームや個人で作戦を立て、それに応じたゲームができるよう工夫する。	・ソフトテニスの基礎知識を学習するとともに基本技能を理解する。 ・簡易ゲームができるようになる。
	12		陸上競技	<長距離走> ・自分の体力に応じた練習計画を立て、実施できるようにする。 ・変化に富んだ練習法を組み合わせて実施することにより、継続的に練習ができるように工夫する。 ・体力向上の成果を確認し競技会において自己の持てる能力を発揮できるようにする。	・安全に十分配慮した学習と教え合い学習をめざす。 ・各自の特性に応じた体力の向上を目指す。
三 学 期	1		男子 ソフトボール	<ソフトボール> ・仲間とともに練習を工夫しながらチームや個人の特徴を生かした作戦やルールを工夫を通して、対抗戦を行なう。	・打つ・守る・走る・投げるの基本技能の習得と簡単なゲームができるようになる。
	2		女子 バスケットボール バレーボール	<バスケットボール> バスケットの基礎・基本の技術を理解し、簡単なルールでゲームを行いバスケットボールの楽しさを体験する。 ・技能の向上を目指し、チームや個人で作戦を立て、それに応じたゲームができるよう工夫する。	・バスケットボールの基礎、基本（パス、ドリブル、シュート）の技術を理解する。
	3	2 4		<バレーボール> チームの課題や自己の能力に応じて技能を高め、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。	・サーブ、パス、レシーブ、スパイクなどを習得し、ゲームを楽しむことができるようにする。

学習計画（体育2年）

学期	月	時間	領域・種目	学習目標・学習内容	留意点
一	4	8	オリエンテーション 高校での体育について	体育学習の意義や内容、評価の方法について理解する。	体育の学習について学ぶ
			体づくり 体ほぐし運動 体力を高める運動 体力テスト	自分の体の状態を知り身体をほぐしたり、体力を高める運動を行なう。また生活の中で実践できるようにする。 体ほぐし運動 リズム体操・ペアでストレッチ 体力を高める運動 持久走・柔軟運動など	自己の身体や動きに対する意識・知覚を養うよう学習を進める。
	5		水泳	<水泳>	・安全な水泳学習

学 期	6	4 8	バドミントン バレーボール	<p>自分の目標に応じた泳ぎ方をマスターし、速く泳いだり長く泳いだりすることができるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水泳の基礎・基本となる技能の習得をする。 ・自分の能力に合わせた練習をし、記録の向上の喜びや競泳を楽しむ。 	<p>と教え合い学習をめぐす。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各自の特性に応じた技能の習得を目指す。
			郷土の舞踊	<p><バドミントン></p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本的なストロークを身につけ、簡易ゲームを行なう。 ・各自の課題（ストロークなど）をみつけ解決するための練習方法を工夫し技能を高め、ゲームに生かせるようにする。 ・高まった力を確かめながら、ダブルス戦やチーム対抗のゲームを行なう。 <p><バレーボール></p> <p>チームの課題や自己の能力に応じて技能を高め、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><エイサー></p> <ul style="list-style-type: none"> ・みんなで楽しく踊ったりして交流し発表することができるようにする。 ・いろいろな曲の振り付けをとらえリズムののって踊る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・バドミントンのより専門的な知識を学習するとともに技能の発展を目指す。 ・団体戦ができるようにする。 ・コンビネーションプレイを習得し、ゲームを楽しむことができるようにする。 ・伝統的な舞踊を大切にしている態度を身につける。 ・安全面に十分に配慮して学習する。 ・各自の特性に応じた舞踊の技を身につける。
			女子 サッカー ソフトボール	<p><サッカー></p> <ul style="list-style-type: none"> ・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、計画的な練習やゲームの仕方を工夫することができるようにする。 <p><ソフトボール></p> <ul style="list-style-type: none"> ・仲間とともに練習を工夫しながらチームや個人の特徴を生かした作戦やルールを工夫を通して、対抗戦を行なう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎技能（ドリブル、シュート、トラップ）を習得し、練習や作戦を工夫して、ゲームを楽しむことができるようにする。 ・打つ、守る、走る、投げるの基本技能の習得と簡易ゲームができるようにする。
二 学 期	9	10	陸上競技	<p><長距離走></p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の体力に応じた練習計画を立て、実施できるようにする。 ・変化に富んだ練習法を組み合わせることで実施することにより、継続的に練習ができるように工夫する。 ・体力向上の成果を確認し競技会において自己の持てる能力を発揮できるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・安全に十分配慮した学習と教え合い学習をめぐす。 ・各自の特性に応じた体力の向上を目指す。
三 学 期	1		男子 サッカー	<p><サッカー></p> <p>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、計画的な練習やゲームの仕方を工夫することができるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎技能（ドリブル、シュート、トラップ）を習得し、練習や作戦を工夫して、ゲームを楽しむことができるようにする。
			女子 バスケットボール・ バレーボール	<p><バスケットボール></p> <p>バスケットの基礎・基本の技術を理解し、簡単なルールでゲームを行いバスケットボールの楽しさを体験する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・バスケットボールの基礎、基本（パス、ドリブル、シュート）の技術を理解する。

期	2 3	1 6	<ul style="list-style-type: none"> ・技能の向上を目指し、チームや個人で作戦を立て、それに応じたゲームができるよう工夫する。 ＜バレーボール＞ チームの課題や自己の能力に応じて技能を高め、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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・サーブ、パス、レシーブ、スパイクなどを習得し、ゲームを楽しむことができるようにする。
---	--------	-----	---	---

学習計画（体育3年）

学期	月	時間	領域・種目	学習目標・学習内容	留意点
一 学 期	4	1 2	<p>オリエンテーション 高校での体育について</p> <p>体づくり</p> <p>体ほぐし運動 体力を高める運動</p>	<p>体育学習の意義や内容、評価の方法について理解する。</p> <p>自分の体の状態を知り身体をほぐしたり、体力を高める運動を行なう。また生活の中で実践できるようにする。</p> <p>体ほぐし運動 リズム体操・ペーパーでストレッチ 体力を高める運動 持久走・柔軟運動など</p>	<p>体育の学習について学ぶ</p> <p>自己の身体や動きに対する意識・知覚を養うよう学習を進める。</p>
	5		水泳	<p>＜水泳＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の目標に応じた泳ぎ方をマスターし、速く泳いだり長く泳いだりすることができるようにする。 ・水泳の基礎・基本となる技能の習得をする。 ・自分の能力に合わせた練習をし、記録の向上の喜びや競泳を楽しむ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・安全に十分配慮した学習と教え合い学習をめざす。 ・各自の特性に応じた技能の習得を目指す。
	6	6 9	<p>バドミントン バスケットボール</p>	<p>＜バドミントン＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本的なストロークを身につけ、簡易ゲームを行なう。 ・各自の課題（ストロークなど）をみつけ解決するための練習方法を工夫し技能を高め、ゲームに生かせるようにする。 ・高まった力を確かめながら、ダブルス戦やチーム対抗のゲームを行なう。 ・仲間とともに練習を工夫しながらチームや個人の特徴を生かした作戦やルールの工夫を通して、対抗戦を行なう。 <p>＜バスケットボール＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バスケットの正式なルールでゲームを行いバスケットボールの楽しさを体験する。 ・技能の向上を目指し、チームや個人で作戦を立て、それに応じたゲームができるよう工夫する。 ・リーグ戦を企画・運営できるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・バドミントンのより専門的な知識を学習するとともに技能の発展を目指す。 ・団体戦ができるようにする。
	7		郷土の舞踊	<p>＜エイサー＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みんなで楽しく踊ったりして交流し発表することができるようにする。 ・いろいろな曲の振り付けをとらえリズムにのって踊る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・これまで学んできたバスケットボールの技術を活かしさらに発展させた技能の習得を目指す。
二	9				<ul style="list-style-type: none"> ・伝統的な舞踊を大切にできる態度を身につける。 ・安全面に十分に配慮して学習する。 ・各自の特性に応じた舞踊の技を身

学 期	1 0	陸上競技	<p>〈長距離走〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の体力に応じた練習計画を立て、実施できるようにする。 ・変化に富んだ練習法を組み合わせることで、継続的に練習ができるように工夫する。 ・体力向上の成果を確認し競技会において自己の持てる能力を発揮できるようにする。 	<p>つける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安全に十分配慮した学習と教え合い学習をめざす。 ・各自の特性に応じた体力の向上を目指す。 	
	1 1				
	1 2				
三 学 期	1	男子 サッカー ソフトボール	<p>〈サッカー〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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、計画的な練習やゲームの仕方を工夫することができるようにする。 <p>〈ソフトボール〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仲間とともに練習を工夫しながらチームや個人の特徴を生かした作戦やルールの工夫を通して、対抗戦を行なう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・これまで学んできた技能の発展を目指す。 ・練習や作戦を工夫して、ゲームを楽しむことができるようにする。 	
	2	1 5	女子 バスケットボール バレーボール	<p>〈バスケット〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バスケットの基礎・基本の技術を理解し、簡単なルールでゲームを行いバスケットボールの楽しさを経験する。 ・技能の向上を目指し、チームや個人で作戦を立て、それに合ったゲームができるよう工夫する。 <p>〈バレーボール〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チームの課題や自己の能力に応じて技能を高め、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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・これまで学んできた技能の発展を目指す。 ・練習や作戦を工夫して、ゲームを楽しむことができるようにする。
	3				

校長	教頭	担 当	
		1年	2年

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

3 年間指導計画表

学期	1 学期				2 学期				3 学期		
月	4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3
保 健	現 代 社 会 と 健 康										
	1 年	健康のとらえ方 (4)		健康の保持増進と 疾病構造 (13)		精神の健康 (5)		交通安全 (5)	応急手当 (8)		
健	生涯を通じる健康				社会生活と健康						
	2 年	思春期の健康と家族計画 (11)		保健・医療・福祉 の連携 (6)		環境と健康 (8)		食品と環境の 健康 (5)	健康的な職業 生活 (5)		

4 評価について

	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"> ・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。 ・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。 	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"> ・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。 	ワークシート 提出物 発表
知識・理解	<ul style="list-style-type: none"> ・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身につけているか。 ・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。 	定期考査 ワークシート記入状況 提出物 発表

6 使用教科書

- 現代保健体育 ノート 副教材
- 現代ノート 大修館書店
- 最新保健情報資料 大修館書店

5 学習計画（保健1年）

学期	月	単元	項目	学習目標・学習内容	留意点
一学期	4	現代	オリエンテーション 健康水準と疾病構造 健康の考え方と成り立ち	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志決定や行動選択ができる。 ・健康水準や健康問題の変化を学ぶ ・保健活動や医療制度、健康の保持増進の方法を調べる	健康についての学び方を考える。
	5		さまざまな保健活動と対策 保健医療制度		活動や制度を調べる。 <u>課題学習</u>
	6	社	生活習慣病 生活行動（食事・運動・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志決定ができる。 ・生活習慣と関連の深い病気や健康の基本を学ぶ ・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話し合う（受動喫煙やアルコール依存症）	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		自分の体質を知る。 <u>実習</u>
8		<夏期休業>			
二学期	9	会	薬物乱用と健康 医療品と健康 感染症・エイズと予防	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 ・医薬品の役割と使用法を学ぶ ・感染症・エイズの現状と課題、予防対策を調べる	薬物に手を出さないために。 <u>ロールプレイング</u> 性感染症と予防法、適切な適応機制について考える。 <u>課題学習</u>
	10		健康に関わる意志決定 欲求と適応機制 心身相関とストレス		
	11	健	交通事故の現状と要因 交通社会の責任	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>
	12				
三学期	1	康	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>
	2		心肺蘇生法		
	3		応急手当心肺蘇生法の実習		

(保健2年)

学期	月	単元	項目	学習目標・学習内容	留意点	
一 学 期	4	生 涯	オリエンテーション 思春期と健康 性意識と性行動の選択	思春期における体や心の特徴や健康な結婚生活について理解し、適切な意志決定や行動選択ができる。 ・性に関する情報が性行動の選択に及ぼす影響について学ぶ ・健康な結婚生活と受精・妊娠・出産の過程を学ぶ ・人工妊娠中絶が身体に及ぼす影響について調べる	性にかかわる適切な意志決定・行動選択について考える。 <u>ピア・サポート</u>	
			結婚生活と健康			
	5	を	妊娠・出産と健康 家族計画と人工妊娠中絶			
			6	通	加齢と健康 高齢者のための社会的とりくみ	高齢社会に対応した保健・医療・福祉の連携について理解できる。 ・加齢に伴う心身の変化について学ぶ ・バリアフリーの現状と課題を調べ発表する
	7	じ				
	8	る	<夏期休業>			
	二 学 期	9	健 康	保健制度と保健サービスの活用 医療制度と医療費 医療機関と医療サービスの活用	保健行政の制度やサービス、医療保健のしくみを理解し、適切な選択や意思決定ができる ・保健行政や医療保険の役割としくみを調べる ・病院を選ぶ条件について話し合う	課題やしくみなどを調べる。 <u>課題学習</u>
				10	社	大気汚染と健康 水質汚濁と健康
11		会	土壌汚染と健康 健康被害の防止と環境対策			
			12	生	環境・食品衛生活動の仕組みと働き <冬季休業> 食品と環境の保健と私たち	環境衛生活動や食品衛生活動の仕組みと働きを理解し、適切な選択ができる。 ・ごみ処理の過程を学ぶ ・私たちができる食品や環境の保健について調べ発表する
三 学 期	1	活 と				
	2	健	働くことと健康 労働災害・職業病と健康 健康的な職業生活	働くことと健康のかかわりを理解し、日常生活での健康増進について説明できる。 ・働く人の健康問題について学ぶ ・職場や日常生活での健康増進について考える。	心とからだの健康づくりについて考える。 <u>課題学習</u>	
			3	康		

校長	教頭	担当

科目名	野外の活動	単位数	2	対象学年	2
-----	-------	-----	---	------	---

1. 目的

環境教育にふさわしい指導をめざして、あらゆる角度から野外活動をとらえ、体験的・問題解決的学習のプログラムを作成し、充実した指導を図る。

- ◇ 水辺活動の基礎知識を学ばせ、体験学習をさせる。
- ◇ 野外活動、自然体験学習を通して自然に親しみ、活動する喜びを育てる。また、自然を直接体験し、仲間と共同生活を営むことによって、規律と規則の大切さを学ばせ、「気づき」の教育をめざす。

2. 概要

- ◇ 救急法の実習・・・上級(普通)救急法の講習修了証の交付
- ◇ 水辺活動の体験学習
 - ・マリンスポーツの体験学習（スノーケリング、カヌー等の実習、体験ダイビング、ヨット、ウインドサーフィン）
 - ・安全学習の実施
 - ・水辺環境の観察と保全活動
- ◇ 野外実習
 - ・キャンピングの基礎知識の学習および自然体験学習
 - ・ネイチャーゲーム、ウォークラリー、トレッキング、川歩き等の学習
 - ・レンジャートレーニング（ローエレメント）
 - ・安全学習
 - ・自然環境の観察・保全と育成
- ◇ 救急法に関する体験実習
 - ・基礎知識および体験学習
 - ・救急法の実習（心肺蘇生法）
 - ・安全学習
 - ・救急法の講習修了証の交付（2年間有効）
- ◇ 冬季スポーツの実習
 - ・アイススケートの体験実習

3. 注意事項

△生命の危険にかかわる実習のため、健康と安全教育を徹底する。

- ・規律・規則の遵守およびマナーの教育

△自然環境を大切にすする心の教育、人間教育の推進

- ・自然環境の観察・保全（環境教育の育成）

△資格の取得

- ・救急法の講習修了証の取得
- ・スキンドайビングライセンスの取得

△実習に積極的に関わられるような教育的配慮を十分におこなう。

4. 評価

授業態度・出席状況・実習レポートの作成及び提出

5. 年間指導計画

学期	月	指導内容	配当時間	備考
1 学 期	4	宿泊野外実習（キャンピング）・座学		
	5	マリンスポーツ（ヨット、カヌー、スノーケリング等）		
	6	マリンスポーツ（ヨット・スノーケリング、ウインドウサーフィン、体験ダイビング等）		
	7	マリンスポーツ	計 2 6	
2 学 期	9	マリンスポーツ		
	10	救急法の講習会		
	11	救急法の講習会（修了証の交付）及び野外体験学習（トレッキング等）		
	12	自然・環境学習活動（ネイチャーゲーム、トレッキング、アウトドア・レクリエーション活動等）	計 3 2	
3 学 期	1	自然・環境学習活動（バードウォッチング・ネイチャーゲーム等）		
	2	農林業学習活動（農業体験・林業体験など）		
	3	冬期スポーツ実習（アイススケート）	計 1 2	