

高等学校 保健体育科 シラバス

3年間のねらい 学習目標

本校の体育は6年間一貫教育をふまえて、中学1年、2年においては基本技能を学び、安全に体育を実施していく基礎作りを行う。また、中学3年、高校1年においては中学1、2年で学んだ基本技能を基に応用技能を身につけ、さらに高度な身体運動、スポーツに取り組む。高校2年、3年では発展技能として、過去4年間で学んだ技能をさらに発展させて、実際のゲームも取り入れながら、楽しく、効果的な身体運動、スポーツに取り組んでいく。

保健では、個人及び社会生活の健康・安全についての理解を深め、生涯を通じて自らの健康管理を考え、生活行動を改善していくための資質や能力を育成する授業を目指します。

| | | | |
|--------|--------|-----|----------------|
| 学 年 | 第1・2学年 | 教科書 | 大修館書店 現代高等保健体育 |
| | | 副教材 | 大修館書店 保健体育ノート |

学習到達目標

心身の健全な育成をはかり、スポーツの楽しさ、身体活動の爽快さを学習するとともに、ルールを遵守する姿勢や礼儀を学び、習得する。

学習方法

- ・体育 人工芝の第1・第2グラウンド、400mオールウェザーのトラック、多目的グラウンド、野球場、第1・第2体育館、開閉式ドームプールなど、非常に充実した体育施設を十二分に活用し、多種多様のスポーツ実技を行い、学習到達目標を達成する。
- ・保健 教科書と副教材を中心に授業を行い、実用的な知識を習得する。

保健：年間シラバス (1年間の学習予定表)

<週1時間>

高校1年生

| 学 期 | 学習内容・項目 | 学習のポイントと到達目標 | 評価の観点と補講等 |
|-------------|---------|--|--|
| 1 学 期 | 現代社会と健康 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 私たちの健康のすがた 2. 健康のとらえ方 3. 健康と意志決定・行動選択 4. 健康に関する環境づくり 5. 生活習慣病とその予防 6. 食事と健康 7. 運動と健康 8. 休養・睡眠と健康 9. 喫煙と健康 10. 飲酒と健康 11. 薬物乱用と健康 | <p style="text-align: center;">【評価方法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 期末考査 2. 保健ノート等の提出物 3. 学習態度の平常点 |

| | | | |
|---------|---------|--|---|
| 2 学期 | 現代社会と健康 | 12. 現代の感染症 13. 感染症の予防 14. 性感染症・エイズとその予防 15. 欲求と適応機制 16. 心身の相関とストレス 17. ストレスへの対処 18. 心の健康と自己実現 19. 交通事故の現状と要因 20. 交通社会における運転者の資質と責任 21. 安全な交通社会づくり | 【評価方法】 1. 期末考査 2. 保健ノート等の提出物 3. 学習態度の平常点 |
| 3 学期 | | 22. 応急手当の意義とその基本 23. 心肺蘇生法 24. 日常的な応急手当 | |

保健：年間シラバス (1年間の学習予定表)

<週1時間>

高校2年生

| 学期 | 学習内容・項目 | 学習のポイントと到達目標 | 評価の観点と補講等 |
|---------|----------|--|---|
| 1 学期 | 生涯を通じる健康 | 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 | 【評価方法】 1. 期末考査 2. 保健ノート等の提出物 3. 学習態度の平常点 |
| 2 学期 | | 6. 加齢と健康 7. 高齢者のための社会的取り組み 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 | |
| 3 学期 | 社会生活と健康 | 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 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 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 | |

体育実技：年間シラバス (1年間の学習予定表)

<週 2 時間>

※下記のシラバスは、男子・女子ともに天候や体育施設の利用状況などの条件により異なる場合もある。

高校 1 年生 (男子)

| 学期 | 学習内容・項目 | 学習のポイントと到達目標 | 評価の観点と補講等 |
|------|---------|--|-------------------------------------|
| 1 学期 | ラグビー | フォワード技能 (モール・ラック・スクラム・ラインアウト) の基本、キック (ドロップキック)、タックルを習得する。 | フォワードの集団技能、キック (ドロップ) の正確性 |
| | ハンドボール | ランニングパス (スリークロス)、攻撃の動作、フェイント守備の動作、ゾーンディフェンスを行う。 | スリークロスのスキル、フェイントからのシュート |
| | 水泳 | 25m 平泳ぎ、25m クロール。遠泳。 | 平泳ぎ・クロールのスキル技能 テスト・タイム計測 |
| 2 学期 | 柔道 | 投げ技 (体落とし、小内刈り)・寝技 (上四方固め、横四方固め) を行う。 | 投げ技、寝技のスキル |
| | 卓球 | スマッシュの技術、サーブ (変化をつけたサーブ) を習得する。 | スマッシュのスキル |
| | ソフトボール | 内外野守備の基本、バッティング (フリーバッティング)、ピッチング (ファストピッチ) を行う。 | 内外野守備のスキル、フリーバッティング、ファストピッチのフォーム |
| 3 学期 | 体づくり運動 | 各種の体ほぐし運動、体力を高める運動を行い、体力の向上を図ります。 | 体ほぐし運動、体力を高める運動の理解度、動きのスキル技能 テスト |
| | 持久走 | 校内マラソンを行い、心肺機能を高めるとともに体力向上を目指す。 | タイム計測 |

高校 1 年生 (女子)

| 学期 | 学習内容・項目 | 学習のポイントと到達目標 | 評価の観点と補講等 |
|------|--------------|---|----------------------------|
| 1 学期 | 卓球 | 基本的なストローク (フォア・バック) を習得する。 | フォア・バックのスキル技能 テスト |
| | ハンドボール | ランニングパス (スリークロス)、攻撃の動作、フェイント守備の動作、ゾーンディフェンスを行う。 | スリークロスのスキル、フェイントからのシュート |
| 1 学期 | ダンス (リズムダンス) | リズムに乗った動き、リズムに乗ったステップを習得する。 | ダンスの特性の理解度、動きのスキル技能 テスト |

| | | | |
|-------------|----------|--|----------------------------------|
| 2 学 期 | 水泳 | 25m平泳ぎ、25mクロール。遠泳。 | 平泳ぎ・クロールのスキル技能テスト・タイム計測 |
| | バスケットボール | キャッチボール（強いボールを投げ・受け）、ドリブル、ランニングシュート、中間距離でのシュートを習得する。 | キャッチボール（強いボール）、ドリブルの正確性、中間距離シュート |
| | ソフトボール | 内外野守備の基本、バッティング（フリーバッティング）、ピッチング（ファストピッチ）を行う。 | 内外野守備のスキル、フリーバッティング、ファストピッチのフォーム |
| 3 学 期 | 体づくり運動 | 各種の体ほぐし運動、体力を高める運動を行い、体力の向上を図ります。 | 体ほぐし運動、体力を高める運動の理解度、動きのスキル技能テスト |
| | 持久走 | 校内マラソンを行い、心肺機能を高めるとともに体力向上を目指す。 | タイム計測 |

体育実技：年間シラバス（1年間の学習予定表）

<週3時間>

※下記のシラバスは、男子・女子ともに天候や体育施設の利用状況などの条件により異なる場合もある。

高校2年生（男子）

| 学期 | 学習内容・項目 | 学習のポイントと到達目標 | 評価の観点と補講等 |
|-------------|-------------|--|----------------------------------|
| 1 学 期 | バドミントン | ラリーの中でのハイクリア・ドロップ・ヘアピン・スマッシュ・プッシュ・ドライブ、簡易ゲームを行う。 | ラリーの正確性、簡易ゲームの得点 |
| | ソフトボール | 簡易ゲーム、ルールの習熟、関係プレー（スクリーン、シザース）、リバウンドの処理を行う。 | 実践的な内外野守備、実践的なバッティング、ファストピッチの正確性 |
| | 器械運動（マット運動） | 後転倒立、頭はね起き、倒立回転跳びを行う。 | 各動作のスキル技能テスト |
| | バレーボール | スパイク（セッターのトスをスパイク）、レフト・ライトアタック、三段攻撃、簡易ゲームを行う。 | スパイクの正確性、サーブカットの正確性 |
| | 水泳 | 3泳法のタイム測定。ターン技術。 | 各泳ぎのスキル、及びタイム計測 |
| 2 学 期 | ハンドボール | 簡易ゲーム、ルールの習熟、関係プレー、ゴールキーパーの動きを習得する。 | 3線速攻でのシュートの正確性 |

| | | | |
|-------------|-----------|--|---------------------------------|
| | ラグビー | ボックス・フォワードの動き、全体でのボール回し、状況によるポジショニング、簡易ゲームタッチフットなどを習得する。 | キック(ランニングからのドロップ) |
| | 陸上(3種目競技) | 50m走、立ち五段跳び、やり投げ(ターボ使用)の3種目を競う。 | 3種目計測 |
| | 柔道 | 投げ技(内股、背負い投げ)・連続技 | 投げ技のスキル、連続技のスキル |
| 3 学 期 | サッカー | 発展練習(3対1、4対2)、チームプレー、ミニゲームを行う。 | ドリブルシュート、8の字ドリブル回数 |
| | 体づくり運動 | 各種の体ほぐし運動、体力を高める運動を行い、体力の向上を図ります。 | 体ほぐし運動、体力を高める運動の理解度、動きのスキル技能テスト |
| | 持久走 | 校内マラソンを行い、心肺機能を高めるとともに体力向上を目指す。 | タイム計測 |

高校2年生(女子)

| 学期 | 学習内容・項目 | 学習のポイントと到達目標 | 評価の観点と補講等 |
|-------------|-----------|---|----------------------------------|
| 1 学 期 | 陸上(3種目競技) | 50m走、立ち五段跳び、やり投げ(ターボ使用)の3種目を競う。 | 3種目計測 |
| | 器械運動(鉄棒) | 逆上がり、前回り・後ろ回り、飛び越しおりを行う。 | 各動作のスキル技能テスト |
| | バスケットボール | ランニングパス、2人でのランパスドリブルシュート守備の動作、1対1を行う。 | ランパスのスキル、ドリブルシュートの正確性 |
| | ソフトボール | 簡易ゲーム、ルールの習熟、関係プレー(バックアップなどの動き)を習得する。 | 実践的な内外野守備、実践的なバッティング、ファストピッチの正確性 |
| | バレーボール | スパイク(セッターのトスをスパイク)、レフト・ライトアタック、三段攻撃、簡易ゲームを行う。 | スパイクの正確性、サーブカットの正確性 |
| 2 学 期 | 水泳 | 3泳法のタイム測定。ターン技術。 | 各泳ぎのスキル、及びタイム計測 |

| | | | |
|-------------|-------------|---|---------------------------------|
| | ハンドボール | 簡易ゲーム、ルールの習熟、連係プレー、ゴールキーパーの動きを習得する。 | 3線速攻でのシュートの正確性 |
| | バドミントン | ラリー中でのハイクリア・ドロップ・ヘアピン・スマッシュ・プッシュ・ドライブ、簡易ゲームを行う。 | ラリーの正確性、簡易ゲームの得点 |
| | ダンス（リズムダンス） | リズムに乗った動き、リズムに乗ったステップを習得する。 | ダンスの特性の理解度、動きのスキル技能テスト |
| 3 学 期 | フットサル | 基本技能の復習、発展練習、チームプレー、ミニゲーム。 | 個人技能評価とリーグ戦による集団技能評価 |
| | 体づくり運動 | 各種の体ほぐし運動、体力を高める運動を行い、体力の向上を図ります。 | 体ほぐし運動、体力を高める運動の理解度、動きのスキル技能テスト |
| | 持久走 | 校内マラソンを行い、心肺機能を高めるとともに体力向上を目指す。 | タイム計測 |

体育実技：年間シラバス （1年間の学習予定表）

<週3時間>

※下記のシラバスは、男子・女子ともに天候や体育施設の利用状況などの条件により異なる場合もある。
高校3年生（男子）

| 学 期 | 学習内容・項目 | 学習のポイントと到達目標 | 評価の観点と補講等 |
|-------------|---------|-----------------------------------|---------------------------------|
| 1 学 期 | ソフトボール | 基本技能の復習、発展練習、チームプレー、ゲームを行う。 | 個人技能評価とゲーム得点 |
| | 水泳 | 3泳法の50mタイム測定。個人メドレー。 | 3泳法の50mタイム、個人メドレーのタイム |
| | 体づくり運動 | 各種の体ほぐし運動、体力を高める運動を行い、体力の向上を図ります。 | 体ほぐし運動、体力を高める運動の理解度、動きのスキル技能テスト |
| | 体育理論 | 高校3年生で学習する種目のルールや競技方法を理解する。 | 実際にプレーすることで理解度を確認 |
| 2 学 期 | バレーボール | 基本技能の復習、発展練習、チームプレー、ゲームを行う。 | 個人技能評価とゲーム得点 |

| | | | |
|---------|---------------|---|-------------------|
| | ラグビー | 基本技能の復習、発展練習、チームプレー、ゲームを行う。 | 個人技能評価とゲーム得点 |
| | サッカー | 基本技能の復習、発展練習、チームプレー、ゲームを行う。 | 個人技能評価とゲーム得点 |
| 3 学期 | スポーツ・レクリエーション | これまで学んできた内容を発展・充実させるとともに、より広範囲な領域のスポーツ種目の知識、技能の獲得を図る。 | 実際にプレーすることで理解度を確認 |

高校3年生（女子）

| 学期 | 学習内容・項目 | 学習のポイントと到達目標 | 評価の観点と補講等 |
|---------|---------------|---|---------------------------------|
| 1 学期 | ソフトボール | 基本技能の復習、発展練習、チームプレー、ゲームを行う。 | 個人技能評価とゲーム得点 |
| | バスケットボール | 基本技能の復習、発展練習、チームプレー、ゲームを行う。 | 個人技能評価とゲーム得点 |
| | 体づくり運動 | 各種の体ほぐし運動、体力を高める運動を行い、体力の向上を図ります。 | 体ほぐし運動、体力を高める運動の理解度、動きのスキル技能テスト |
| | 体育理論 | 高校3年生で学習する種目のルールや競技方法を理解する。 | 実際にプレーすることで理解度を確認 |
| 2 学期 | 水泳 | 3泳法の50mタイム測定。個人メドレー。 | 3泳法の50mタイム、個人メドレーのタイム |
| | フットサル | 基本技能の復習、発展練習、チームプレー、ゲームを行う。 | 個人技能評価とゲーム得点 |
| | バドミントン | ゲーム（シングルス・ダブルス）を行う。 | ゲーム得点 |
| 3 学期 | スポーツ・レクリエーション | これまで学んできた内容を発展・充実させるとともに、より広範囲な領域のスポーツ種目の知識、技能の獲得を図る。 | 実際にプレーすることで理解度を確認 |