

令和4年度 保健体育科 「保健」 シラバス

単位数	1 単位	学科・学年・学級	普通科 1年 1～6組
教科書	新高等保健体育（大修館）	副教材等	図説新高等保健（大修館）

1 学習の到達目標

保健の見方・考え方を働かせ、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯を通じて人々が自らの健康や環境を適切に管理し、改善していくための資質・能力を次のとおり育成する。

(1) 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とともに、技能を身に付けるようにする。

(2) 健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。

(3) 生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

2 学習の計画

学期	月	単元名	学習項目	学習内容や学習活動	評価の材料等
第1学期	4	1 現代社会と健康	①日本における健康課題の変遷	<ul style="list-style-type: none"> ・健康指標や疾病構造の変化から、日本の健康課題を理解する。 ・健康水準や疾病構造の変化には社会の状況が関わっていることを理解する。 	観察・ワークシート
			②健康の考え方と成り立ち	<ul style="list-style-type: none"> ・健康の考え方がどのように変化してきたのか理解する。 ・健康の成立には様々な要因が関わっていることを理解する。 	観察・ワークシート
	5		③ヘルスプロモーションと健康に関わる環境づくり	<ul style="list-style-type: none"> ・ヘルスプロモーションの考え方に基づく環境づくりの重要性を理解する。 ・健康を保持・増進するための環境について理解する。 	観察・ワークシート
			④健康に関する意思決定・行動選択	<ul style="list-style-type: none"> ・健康を保持・増進するには適切な意思決定・行動選択が重要であることを理解する。 ・意思決定・行動選択は様々な要因により影響を受けることを理解する。 	観察・ワークシート
	6		⑤現代における感染症の問題	<ul style="list-style-type: none"> ・感染症の発生や流行には自然や社会の環境が影響することについて理解する。 ・新興感染症や再興感染症の発生や流行の現状とその理由について理解する。 	観察・ワークシート
			⑥感染症の予防	<ul style="list-style-type: none"> ・感染症予防の三原則について理解する。 ・感染症を予防するために必要な社会および個人の取り組みについて理解する。 	観察・ワークシート
	7		⑦性感染症・エイズとその予防	<ul style="list-style-type: none"> ・性感染症・エイズの現状と今後の課題について理解する。 ・性感染症・エイズの予防に必要な個人および社会の取り組みについて理解する。 	観察・ワークシート
			期末考査		期末考査
学期	月	単元名	学習項目	学習内容や学習活動	評価の材料等
第2学期	9	1 現代社会と健康	⑧生活習慣病の予防と回復	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病のリスクを軽減し予防するために必要な個人の取り組みについて理解する。 ・生活習慣病の予防や回復のために必要な社会の取り組みについて理解する。 	観察・ワークシート
			⑨身体活動・運動と健康	<ul style="list-style-type: none"> ・身体活動・運動と健康の関係について理解する。 ・身体活動・運動の継続的な実践に必要な個人と社会の取り組みについて理解する。 	観察・ワークシート
	10		⑩食事と健康	<ul style="list-style-type: none"> ・食事と健康の関係について理解する。 ・健康的な食生活の実践に必要な個人および社会の取り組みについて理解する。 	観察・ワークシート

			⑪休養・睡眠と健康	・休養・睡眠と健康の関係について理解する。 ・適切な休養・睡眠の確保に必要な個人および社会の取り組みについて理解する。	観察・ワークシート
			⑫がんの予防と回復	・がんには様々な種類があることやがんの発生要因について理解する。 ・がんの予防や回復のために必要な個人および社会の取り組みについて理解する。	観察・ワークシート
			⑬喫煙と健康	・喫煙による健康への影響について理解する。 ・喫煙による健康被害の防止に必要な個人および社会環境への対策について理解する。	観察・ワークシート
	11		⑭飲酒と健康	・飲酒による健康への影響について理解する。 ・飲酒による健康被害の防止に必要な個人および社会環境への対策について理解する。	観察・ワークシート
			⑮薬物乱用と健康	・薬物乱用による健康および社会への影響について理解する。 ・薬物乱用の防止に必要な個人および社会環境への対策について理解する。	観察・ワークシート
	12		⑯精神疾患の特徴	・代表的な精神疾患の特徴や症状について理解する。 ・精神疾患の発症、回復のポイントを理解する。	観察・ワークシート
			⑰精神疾患への対応	・精神疾患の予防や早期発見、治療や支援など適切な対応について理解する。 ・心の健康社会の実現を目指した取り組みの重要性について理解する。	観察・ワークシート
			期末考査		期末考査
学期	月	単元名	学習項目	学習内容や学習活動	評価の材料等
第3学期	1	2 安全な社会生活	①事故の現状と発生要因	・様々な場面で起こる事故とその被害の実態について理解する。 ・事故の発生には人的要因と環境要因が関連していることを理解する。	観察・ワークシート
			②交通事故防止の取り組み	・交通事故防止には個人の取り組みと交通環境の整備が必要であることを理解する。 ・交通事故には補償など法的責任が生じることを理解する。	観察・ワークシート
	2		③安全な社会の形成	・安全な社会をつくるために必要な個人の取り組みを理解する。 ・すべての人たちの安全を確保するために必要な環境の整備について理解する。	観察・ワークシート
			④応急手当の意義と救急医療体制	・応急手当の意義と、その手順や方法を身につける必要性について理解する。 ・救急医療体制の仕組みと社会的整備の必要性、適切な利用方法について理解する。	観察・ワークシート
			⑤心肺蘇生法	・心肺蘇生法の意義や方法、手順について理解する。 ・心肺蘇生法ができるようにする。	観察・ワークシート
	3		⑥日常的な応急手当	・日常生活で起こるけがの基本的な応急手当の方法を理解し、できるようにする。 ・熱中症の予防および基本的な応急手当の方法を理解し、できるようにする。	観察・ワークシート
			学年末考査		学年末考査

3 評価の観点

知識・技術	現代社会と健康および安全な社会生活について理解したことを言ったり書いたりしている。 日常的な応急手当や心肺蘇生法の方法や手順について理解したことを言ったり書いたりしていると ともに、実習を通して基本的な応急手当や心肺蘇生法を身に付けている。
思考・判断・表現	現代社会と健康および安全な社会生活に関わる事象や情報から課題を発見し、合理的、計画的な解決 に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に説明している。
主体的に学習に 取り組む態度	現代社会と健康および安全な社会生活について、課題の解決に向けた学習に自主的に取り組もうとし ている。

4 評価の方法

知識・技能、思考・判断・表現、主体的に学習に取り組む態度の3観点から総合的に評価する。

5 担当者からのメッセージ (確かな学力を身につけるためのアドバイス、授業を受けるにあたって守ってほしい事項など)

- ・学習内容を実生活に結びつけられるよう、授業で教科担当者の「説明を聞いたり」「板書を書き写す」だけでなく、積極的に自身の生活を振り返るとともに、健康や安全について興味を持ちましょう。
- ・教科書や図説、ノートは毎時間必ず準備してください。
- ・始業のチャイムと同時に始めますので、休み時間中に授業準備を確実にいき、チャイムと同時に着席を完了してください。

令和4年度 保健体育科 「体育」 シラバス

単位数	3単位	学科・学年・学級	普通 1年 1～6組
教科書	新高等保健体育（大修館）	副教材等	指定なし

1 学習の到達目標

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

(1) 運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。

(2) 生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。

(3) 運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

2 学習の計画

学期	月	単元名	学習項目	学習内容や学習活動	評価の材料等
第1学期	4	A体づくり運動	ア 体ほぐしの運動	<p>体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則を理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立てて取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・のびのびとした動作で用具などを用いた運動 ・いろいろな条件で、歩いたり走ったり飛び跳ねたりする運動 ・仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦するような運動 	行動観察 学習カード
		選択①		器械運動、陸上競技、ダンスから1領域を選択	
	5	B器械運動	ア マット運動	<p>技ができる楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、自己に適した技で演技する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前転（開脚前転、伸膝前転） ・後転（開脚後転、膝膝後転） ・倒立 ・側方倒立回転 ・側方倒立回転跳び1/4ひねり（ロングダート） ・片足正面水平立ち 	行動観察 学習カード
		C陸上競技	ア 短距離走・リレー	<p>記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・走基本の動作づくり ・ミニハードル ・50m走 ・100m走 ・スタート（スタンディング・クラウチング） ・バトンパス（リレー） 	行動観察 学習カード
		Gダンス	ウ 現代的なリズムのダンス	<p>感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、交流や発表の仕方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けてリズムに乗って全身で踊る。 ・体幹部を中心に全身で自由に弾んで踊ることができ る。 ・個と群の動きを強調してまとまりをつける。 ・異なる動きで高低や緩急強弱をつけて互いの動きを強調するなど、仲間といろいろな対応をして踊る。 	行動観察 学習カード

		選択②		球技の2つの型と武道から1種目選択	
	6	E球技	ア ゴール型 (サッカー) イ ネット型 (バドミントン) (卓球)	<p>勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開する。</p> <p>ア ゴール型</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゴールの枠内にシュートをコントロールする。 ・パスを出した後に次のパスを受ける動きをする。 <p>イ ネット型</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールを相手側コートに空いた場所やねらった場所に打ち返す。 ・ラリーの中で、味方の動きに合わせてコート上の空いている場所をカバーする。 	行動観察 学習カード
	7	F武道	イ 剣道	<p>技を高め、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・足さばき ・素振り ・防具の着脱 ・しかけ技 ・応じ技 ・互角稽古 	行動観察 学習カード
学期	月	単元名	学習項目	学習内容や学習活動	評価の材料等
第2 学期	9	A体づくり運動	イ 実生活に活かす運動の計画	<p>体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則を理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立てて取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康に生活するための体力の向上を図る運動の計画と実践 ・運動を行なうための体力の向上を図る運動の計画と実践 	行動観察 ワークシート
		選択③		器械運動、陸上競技、ダンスから1領域を選択	
		B器械運動	ア マット運動	<p>技ができる楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、自己に適した技で演技する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前転（開脚前転、伸膝前転） ・後転（開脚後転、膝膝後転） ・倒立 ・側方倒立回転 ・側方倒立回転跳び1/4ひねり（ロンダート） ・片足正面水平立ち 	行動観察 学習カード
	10	C陸上競技	ア 短距離走・リレー	<p>記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・走基本の動作づくり ・ミニハードル ・50m走 ・100m走 ・スタート（スタンディング・クラウチング） ・バトンパス（リレー） 	行動観察 学習カード
		Gダンス	ウ 現代的なリズムのダンス	<p>感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、交流や発表の仕方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けてリズムに乗って全身で踊る。 ・体幹部を中心に全身で自由に弾んで踊ることができる。 ・個と群の動きを強調してまとまりをつける。 ・異なる動きで高低や緩急強弱をつけて互いの動きを強調するなど、仲間といろいろな対応をして踊る。 	行動観察 学習カード

		選択④		球技の2つの型と武道から1種目選択	
	11	E球技	ア ゴール型 (サッカー) イ ネット型 (バドミントン) (卓球)	<p>勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開する。</p> <p>ア ゴール型</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゴールの枠内にシュートをコントロールする。 ・パスを出した後に次のパスを受ける動きをする。 <p>イ ネット型</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールを相手側コートに空いた場所やねらった場所に打ち返す。 ・ラリーの中で、味方の動きに合わせてコート上の空いている場所をカバーする。 	行動観察 学習カード
	12	F武道	イ 剣道	<p>技を高め、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・足さばき ・素振り ・防具の着脱 ・しかけ技 ・応じ技 ・互角稽古 	行動観察 学習カード
学期	月	単元名	学習項目	学習内容や学習活動	評価の材料等
第3学期	1	H体育理論	(1)スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展 ア スポーツの歴史的発展と多様な変化 イ 現代スポーツの意義や価値 ウ スポーツの経済的効果と高潔さ エ スポーツが環境や社会にもたらす影響	<p>ア スポーツの変容や我が国から世界に発展したスポーツがあることを理解する。</p> <p>イ スポーツが国際親や世界平和、共生社会の実現に貢献していることやスポーツの文化的価値を失わせる行為としてドーピングがあることを理解する。</p> <p>ウ 現代社会ではスポーツは経済的な波及効果があり、その高まりとともに市民としての責任ある行動が求められることを理解する。</p> <p>エ 持続可能なスポーツの推進には、環境や社会にもたらす影響を考慮することを理解する。</p>	行動観察 ワークシート レポート
	2	C陸上競技	イ 長距離走	<p>記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己に適したペースを維持して、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり、競走したりする。 	行動観察 学習カード
	3	選択⑤ E球技	ア ゴール型 (サッカー) イ ネット型 (バドミントン) (卓球)	<p>球技を1種目選択</p> <p>勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開する。</p> <p>ア ゴール型</p> <ul style="list-style-type: none"> ・味方が操作しやすいパスを送る。 ・ボール保持者が進行できる空間を作り出すために、進行方向から離れる。 <p>イ ネット型</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腕やラケットを強く振って、ネットより高い位置から相手側のコートに打ち込む。 ・連携プレイのための基本的なフォーメーションに応じた位置に動く。 	行動観察 学習カード

3 評価の観点

知識・技術	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法及び文化としてのスポーツの意義についての考え方を理解している。 ・領域の運動の特性に応じた基本的な技能を身に付けている。
思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ・生涯にわたって運動を豊かに実践するための自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、公正、協力、責任、参画、共生などに対する意欲をもち、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。

4 評価の方法

知識・技能、思考・判断・表現、主体的に学習に取り組む態度の3観点から総合的に評価する。

5 担当者からのメッセージ (確かな学力を身につけるためのアドバイス、授業を受けるにあたって守ってほしい事項など)

- ・運動が得意な人も苦手な人も体育の授業が楽しいと思える空間をみんなで作りましょう。
- ・仲間に積極的にアドバイスをし、賞賛や励ましの言葉をかけましょう。
- ・服装は学校指定の体操服を着用しましょう。
- ・授業はチャイムと同時に始めますので、開始時間に遅れないようにしましょう。
- ・施設や道具を大切にしましょう。
- ・日頃から健康管理に留意し、見学の場合は授業前に担当者に申し出て指示を受けるようにしましょう。
- ・貴重品の管理をしっかりしましょう。