

令和4年度 保健体育科「体育（男子）」シラバス

単位数	3 単位	学科・学年・学級	普通科 2年 1～6組
教科書	現代高等保健体育（大修館）	副教材等	

1 学習の到達目標

- (1)生涯を通してスポーツに親しみ、運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう自ら進んで運動し、公正、協力、責任などの態度を身につけます。
- (2)各種の運動特性を理解し、合理的な実践を通して、体力の向上を図り、体の調子を整える能力を養い、自己の能力等に応じて運動技能を高めることができるようにします。
- (3)日本の伝統の中で生まれ育った「武道」を通じ、相手を尊重する態度、ルールやマナーを大切にして、互格稽古や試合ができるようにします。

2 学習の計画

月	単元名	学習項目	学習内容や学習活動	評価の材料等
4	H体育理論	(2)運動やスポーツの効果的な学習の仕方	○運動やスポーツの技術と技能 ・運動やスポーツの技術は学習を通じて技能として発揮されるようになること。また、技術の種類に応じた学習の仕方があることを理解する。	行動観察 ワークシート分析 小テスト
5	A体づくり運動	体ほぐしの運動	○心と体は互いに影響し、変化することに気づき、体の状態に応じて体の調子を整え、仲間と積極的に交流するための手軽な運動や律動的な運動を行う。 ・ペアストレッチングをしたり、緊張を解いて脱力したりする運動	行動観察 ワークシート分析
	E球技	ゴール型 バスケット ボール	○状況に応じたボール操作と空間を埋める動きによって空間への侵入などから攻防を展開すること。 ・防御の状況に応じたパスやドリブル ・仲間と連携した空間を作り出す動き ・攻撃者を止めるためのカバーの動きをすること。	行動観察 ワークシート分析 技能テスト
6	F武道	(1)柔道	○相手の多様な動きに応じた基本動作から得意技や連絡技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防を展開すること。 ・投げ技（内股・跳ね腰） ・固め技（縦四方固め） ・技の連絡（相手の技を切り返す）	行動観察 ワークシート分析 技能テスト
7		(2)剣道	○相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技を用いて相手の構えを崩し、素早く仕掛けたり、応じたりするなどの攻防を展開すること。 ○体裁きでは相手の多様な動きの変化に応じて体の移動や竹刀操作を行うこと。 ・しかけ技（払い面） ・応じ技（面返し胴）	行動観察 ワークシート分析 技能テスト
9	H体育理論	(2)運動やスポーツの効果的な学習の仕方	○運動やスポーツの技能の上達課程 ・運動やスポーツの技能の向上課程にはいくつもの段階があり、その学習の段階に応じた練習方法や運動観察の方法などがあることを理解する。	行動観察 ワークシート分析 小テスト
	A体づくり運動	体ほぐしの運動	○心と体は互いに影響し、変化することに気づき、体の状態に応じて体の調子を整え、仲間と積極的に交流するための手軽な運動や律動的な運動を行う。 ・仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動 ・仲間と協力して課題に挑戦する運動	行動観察 ワークシート分析
	E球技	ベースボール型 ソフトボール	○状況に応じたボール操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防を展開すること。 ・体の軸を安定させてバットを振り抜く。 ・スピードの変化にタイミングを合わせてボールを捕える。	行動観察 ワークシート分析 技能テスト

10	F 武道	(1)柔道	○相手の多様な動きに応じた基本動作から得意技や連絡技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防を展開すること。 ○崩しと体さばきでは自分の姿勢の安定を保ちながら、相手の体制を不安定にし、技をかけやすい状態をつくる。 ○受身では相手の投げ技に応じて安定した受身をとる。 ・投げ技（送り足払い） ・投げ技の変化（相手の技を利用して自分の技で投げる）	行動観察 ワークシート分析 技能テスト	
11		(2)剣道	○相手の構えを崩し、素早くしかけたり応じたりするなどの攻防を展開すること。 ・しかけ技（小手一面、小手一胴） ・応じ技（小手すりあげ面・胴打ち落とし面）	行動観察 ワークシート分析 技能テスト	
12					
1	H 体育理論	(2)運動やスポーツの効果的な学習の仕方	○運動やスポーツの技能と体力の関係 ・運動やスポーツの技能と体力は、相互に関連していること。運動やスポーツの技能を発揮する際には、個々の技能に応じて体力を高めることが必要になること、期待される成果に応じた技能や体力の高め方があることを理解する。 ○運動やスポーツの活動時の健康、安全の確保の仕方 ・運動やスポーツを行う際には、活動に伴う危険性を理解し、健康や安全に配慮した実施が必要になること。身体やその一部の過度な使用によってスポーツに関わる生涯が生じる場合があること。 ・生活習慣病の予防をねらいとして、卒業後も継続可能な運動の計画を立てて取り組む。	行動観察 ワークシート分析 小テスト	
2		A体づくり運動	体力を高める運動	○自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るため、継続的な運動の計画を立てて取り組むこと。 ・体力測定の結果を参考に、体力の構成要素をバランス良く全面的に高めることをねらいとして、定期的に運動の計画を見直して取り組む。	行動観察 ワークシート分析
3		C陸上	競走 長距離走	○自分の設定したペースの変化や仲間のペースの変化に応じてストライドとピッチを切り替えて走ること。 ・上体を起こし、リラックスした楽な姿勢を保つ。 ・膝を柔らかくし、着地のショックを和らげる。 ・足の運びと調和して、スムーズに腕を振る。	行動観察 ワークシート分析 タイム計測 周回計測

3 評価の観点

関心・意欲・態度	授業内容に対して積極的に取り組むことができる。
思考・判断	自己の能力・技術を高めるための、創意工夫をすることができる。
技能	主観的・客観的に、技能の習得・体力の向上を目的とした運動を実践することができる。
知識・理解	それぞれの運動に対する理論・ルール等を理解している。

4 評価の方法

(1)各学期の評価方法	評価の観点を総合的に評価します。
(2)年間の評価方法	各学期の評価を総合して評価します。

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、授業を受けるに当たって守って欲しい事項など）

<p>確かな体力・技能を身につけるためのアドバイス</p> <p>(1)自分にとってどうしたらプラスになるかを考え、「自ら学ぶ」という姿勢を持ちましょう。</p> <p>(2)「なぜ?」「どうして?」などと疑問をいただき、積極的に解決する姿勢を持ちましょう。</p> <p>(3)アドバイスをよく聞いて、まず言葉で理解しましょう。</p> <p>(4)上手な人の動きをよく観察するようにしましょう。</p> <p>(5)実技は、必ず出来るようになると思いきひようにして、あきらめないようにしましょう。</p> <p>授業を受けるに当たって守ってほしい事項</p> <p>(1)服装は学校指定の体操服を着用しましょう。武道の授業では決められた服装を着用しましょう</p> <p>(2)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。</p> <p>(3)施設や道具を大切にしましょう。</p> <p>(4)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。</p> <p>(5)貴重品の管理をしっかりしましょう。</p>
--

令和4年度 保健体育科「体育（女子）」シラバス

単位数	3 単位	学科・学年・学級	普通科 2年 1～6組
教科書	現代高等保健体育（大修館）	副教材等	

1 学習の到達目標

- (1)生涯を通してスポーツに親しみ、運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう自ら進んで運動し、公正、協力、責任などの態度を身につけることができるようにします。
- (2)各種の運動特性を理解し、合理的な実践を通して、体力の向上を図り、体の調子を整える能力を養い、自己の能力等に応じて運動技能を高めることができるようにします。

2 学習の計画

月	単元名	学習項目	学習内容や学習活動	評価の材料等
4	H体育理論	(2)運動やスポーツの効果的な学習の仕方	○運動やスポーツの技術と技能 ・運動やスポーツの技術は学習を通じて技能として発揮されるようになること。また、技術の種類に応じた学習の仕方があることを理解する。	行動観察 ワークシート分析 小テスト
5	A体づくり運動	体ほぐしの運動	○心と体は互いに影響し、変化することに気づき、体の状態に応じて体の調子を整え、仲間と積極的に交流するための手軽な運動や律動的な運動を行う。 ・ペアストレッチングをしたり、緊張を解いて脱力したりする運動 ・色々な条件で歩いたり、走ったり、飛び跳ねたりする運動	行動観察 ワークシート分析
6	E球技	ネット型 テニス 卓球	○安定した用具の操作によって、相手の陣地に空間を作り出すために、ボールをつないだり、打ち返したりすること。 ・ボールを相手側のコートの守備のいない空間に緩急や高低をつけて打ち返す。 ・仲間と連動してネット付近でボールの侵入を防いだり、打ち返す。	行動観察 ワークシート分析 技能テスト
7	Gダンス	現代的なリズムのダンス	○状況に応じたボール操作や安定した用具の操作などから攻防を展開すること。 ・相手の状況に応じてボールに緩急や高低、回転などの変化をつけて前後左右の狙った場所に打ち分ける。 ・相手の返球や守備位置などの状況に応じたラケット操作や相手の陣地に空間を作り出すためにボールをつないだり、打ち返す。 ○リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとまりを付けて仲間と対応したりして踊ること。 ・リズムの特徴を捉えたステップや対幹部を中心とした弾む動きで自由に踊る ・リズムの特徴を捉えたステップやターンの組み合わせに上半身の動きを付けて、ダウンやアップビートを強調してリズムに乗ったりリズムに変化を与えるためにアクセントの位置をずらしたりして自由に踊る	行動観察 ワークシート分析 技能テスト 行動観察 ワークシート分析 発表演技
9	H体育理論	(2)運動やスポーツの効果的な学習の仕方	○運動やスポーツの技能の上達過程 ・運動やスポーツの技能の向上過程にはいくつもの段階がありその学習の段階に応じた練習方法や運動観察の方法などがあることを理解する。	行動観察 ワークシート分析 小テスト
10	A体づくり運動	体ほぐしの運動	○心と体は互いに影響し、変化することに気づき、体の状態に応じて体の調子を整え、仲間と積極的に交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うこと。 ・仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動 ・仲間と協力して課題に挑戦する運動	行動観察 ワークシート分析
11	E球技	ゴール型 バスケット ボール ネット型 バレーボール	○状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防を展開すること。 ・見方が作り出した空間にパスを送る ・ゴールに向かってボールをコントロールして運ぶ ○状況に応じたボール操作や連携した動きによって攻防を展開すること。	行動観察 ワークシート分析 技能テスト 行動観察

12			<ul style="list-style-type: none"> ・移動を伴うつなぎのボールに対応して、攻撃につなげるための次のプレーをしやすい高さや位置にトスをあげる ・相手の攻撃の変化に応じて、仲間とタイミングを合わせて守備位置を移動する 	ワークシート分析 技能テスト
	Gダンス	現代的なリズムのダンス	<ul style="list-style-type: none"> ○リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとまりを付けて仲間と対応したりして踊ること。 ・リズムの特徴を捉えたステップや対幹部を中心とした弾む動きで自由に踊る ・リズムの特徴を捉えたステップやターンの組み合わせに上半身の動きを付けて、ダウンやアップビートを強調してリズムに乗ったりリズムに変化を与えるためにアクセントの位置をずらしたりして自由に踊る 	行動観察 ワークシート分析 発表演技
1	H体育理論	(2)運動やスポーツの効果的な学習の仕方	<ul style="list-style-type: none"> ○運動やスポーツの技能と体力の関係 ・運動やスポーツの技能と体力は、相互に関連していること。運動やスポーツの技能を発揮する際には、個々の技能に応じて体力を高めることが必要になること、期待される成果に応じた技能や体力の高め方があることを理解する。 ○運動やスポーツの活動時の健康、安全の確保の仕方 ・運動やスポーツを行う際には、活動に伴う危険性を理解し、健康や安全に配慮した実施が必要になること。身体やその一部の過度な使用によって、スポーツに関わる生涯が生じる場合があること。気象条件や自然環境の変化など様々な危険を予見し、回避することが求められること。けがの防止のための対策、発生時の処置、回復期の対処など各場面での適切な対処方法があることを理解する。 	行動観察 ワークシート分析 小テスト
2				行動観察 ワークシート分析
3	A体づくり運動	体力を高める運動	<ul style="list-style-type: none"> ○自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るため、継続的な運動の計画を立てて取り組むこと。 ・体力測定の結果を参考に、体力の構成要素をバランス良く全面的に高めることをねらいとして、定期的に運動の計画を見直して取り組む。 	行動観察 ワークシート分析
	C陸上	競走 長距離走	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の設定したペースの変化や仲間のペースの変化に応じてストライドとピッチを切り替えて走ること。 ・上体を起こし、リラックスした楽な姿勢を保つ。 ・膝を柔らかくし、着地のショックを和らげる。 ・足の運びと調和して、スムーズに腕を振る。 	行動観察 ワークシート分析 タイム計測 周回計測

3 評価の観点

関心・意欲・態度	授業内容に対して積極的に取り組んでいる。
思考・判断	自己の能力・技術を高めるための、創意工夫をしている。
技能	主観的・客観的に、技能の習得・体力の向上を目的とした運動を実践することができる。
知識・理解	それぞれの運動に対する理論・ルール等を理解している。

4 評価の方法

(1)各学期の評価方法	評価の観点を総合的に評価します。
(2)年間の評価方法	各学期の評価を総合して評価します。

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、授業を受けるに当たって守って欲しい事項など)

<p>○確かな体力・技能を身につけるためのアドバイス</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)自分にとってどうしたらプラスになるかを考え、「自ら学ぶ」という姿勢を持ちましょう。 (2)「なぜ?」「どうして?」などと疑問をいだき、積極的に解決する姿勢を持ちましょう。 (3)アドバイスをよく聞いて、まず言葉で理解しましょう。 (4)上手な人の動きをよく観察するようにしましょう。 (5)実技は、必ず出来るようになってほしいと思ひこむようにして、あきらめないようにしましょう。 <p>○授業を受けるに当たって守ってほしい事項</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)服装は学校指定の体操服を着用しましょう。 (2)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。 (3)施設や道具を大切にしましょう。 (4)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。 (5)貴重品の管理をしっかりしましょう。

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 2年 1～6組
教科書	現代高等保健体育 (大修館)	副教材等	現代高等保健図説 (大修館)

1 学習の到達目標

<p>(1) 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できるようにします。</p> <p>(2) 健康・安全の意義を理解するとともに、現代社会と健康についての課題解決に役立つ基本的な事項を理解することができるようにします。</p> <p>(3) 心身の健康や安全に関する課題解決に向けて、適切な行動を判断することができるようにします。</p>
--

2 学習の計画

月	単元名	学習項目	学習内容や学習活動	評価の材料等
4 5 6 7	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 期末考査	<ul style="list-style-type: none"> ・思春期における体の発達の特徴や行動面・心理面の特徴を理解する。 ・性的欲求の表れ方の違いを学習し、性意識に関する男女の特性、性に関する情報の行動への影響とそれらへの対処について理解する。 ・健康な結婚生活を営むための留意点を心身の発達の観点から学習し、結婚生活が家庭の健康づくりにどう関わっているのかを理解する。 ・受精・妊娠・出産の一連の過程を学習し、胎児や母親の心身の健康問題、予防や健康のための支援について理解する。 ・家族計画の意義や方法について学習し、避妊法を選択する際の留意点と人工妊娠中絶の条件および人工妊娠中絶が女性の心身に及ぼす影響について理解する。 	行動観察 ワークシート分析 ワークシート分析 ワークシート分析 ワークシート分析 ワークシート分析 小テスト 期末考査
9 10 11 12	社会生活と健康	⑥加齢と健康 ⑦高齢者のための社会的とりくみ ⑧保健制度と活用 ⑨医療制度とその活用 ⑩医薬品と健康 ⑪様々な保健活動や対策 ①大気汚染と健康 ②水質汚濁と健康 ③土壌汚染と健康 ④健康被害の防止と環境対策 期末考査	<ul style="list-style-type: none"> ・中高年期を健やかに過ごすために、加齢に伴う心身の変化について、形態・機能両面から理解する。 ・高齢者の心身の健康を支援するための社会的対策について理解する。 ・保健行政の役割としくみを学習し、保健サービスの内容と活用法を理解する。 ・医療保険と医療費が支払われるしくみについて理解する。 ・医薬品の正しい利用の仕方や留意点などを理解する。 ・健康の保持増進を目的とした我が国の活動や対策などについて理解する。 ・大気汚染はどのように起こり、どのように健康に影響するのかを理解する。 ・水質汚濁はどのように起こり、どのように健康に影響するのかを理解する。 ・土壌汚染はどのように起こり、どのように健康に影響するのかを理解する。また大気汚染、水質汚濁、土壌汚染が互いに関連して、健康に影響を及ぼすことを理解する。 ・環境汚染の防止・改善への対策を理解する。 	行動観察 ワークシート分析 ワークシート分析 ワークシート分析 小テスト ワークシート分析 ワークシート分析 小テスト ワークシート分析 ワークシート分析 ワークシート分析 ワークシート分析 期末考査

1		⑤環境衛生活動のしくみと働き	・ゴミ・し尿や上下水道の整備について、問題点と対策を理解する。	行動観察 ワークシート分析
2		⑥食品衛生活動のしくみと働き	・食品の衛生管理のために、行政および製造・生産者が行っている対策例を理解する。	ワークシート分析
3		⑦食品と環境の保健と私たち	・仕事のしかたや職場環境の変化にともない、働く人の健康問題がどのように変わってきたか理解する。	ワークシート分析
		⑧働くことと健康	・労働災害の防止策として職場と個人が行うべきことがらおよび、職場における健康管理の必要性について理解する。	ワークシート分析
		⑨労働災害と健康	・労働災害がおこる原因と、その防止対策について理解する。	ワークシート分析
		⑩健康的な職業生活 学年末考査	・心身ともに健康な状態で働くための心と体の健康づくりについて理解する。	ワークシート分析 学年末考査

3 評価の観点

関心・意欲・態度	・健康の保持増進に必要な事柄について関心を持っている。
思考・判断	・自分のこれまでの学習や体験を元に、他人の意見や考えを聞いて課題の設定や解決の方法を判断している。
知識・理解	・個人生活及び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、それらの知識を言ったり書き出したりしている。

4 評価の方法

(1) 各学期の評価方法 ・期末考査、提出物、授業への参加態度を含め、評価の観点を総合的に評価します。
(2) 年間の評価方法 ・各学期の評価を総合して評価します。

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、授業を受けるに当たって守って欲しい事項など）

<p>○確かな学力を身につけるためのアドバイス</p> <p>(1)健康問題がテレビや新聞等で大きく取り扱われる現状の中で、正しい情報を取り入れ、適切な生活行動を選択できるようになることが求められています。日常生活において『空気』のように有って当然、無くて困るのが健康です。毎日の生活の中で「体の健康」「心の健康」に目を向けましょう。</p> <p>(2)授業で教科担当者の「説明を聞く」「板書を書き写す」だけでなく、積極的に自分自身の生活を振り返り健康の保持増進を図るための課題を見つけることが大切です。</p> <p>○授業を受けるに当たって守ってほしい事項</p> <p>(1)教科書やノート及び図説やプリントは、毎時間必ず準備して下さい。</p> <p>(2)始業のチャイムと同時に始めますので、休み時間中に教科書やノート等を準備しておき、チャイムと同時に着席を完了して下さい。</p> <p>(3)ノートは板書を書き写すだけでなく、説明の要点を記入するようにしてください。</p>
