

# 令和5（2023）年度「保健体育」シラバス

南風原高等学校

科目名	単位数	学年	コース	必・選	使用教科書等
体育	3	1	全コース	必修	高等学校保健体育(第一学習社)

## 1 体育の概要および目標

各種の運動の合理的な実践を通して、運動の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するとともに、体の調子を整え、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。

## 2 成績評価

評価の観点		
1. 知識及び技能	2. 思考力・判断力・表現力	3. 主体的に学習に取り組む態度
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。	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。	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。
授業中の行動観察 学習カードの確認 ルール等の筆記テスト 例 授	授業中の行動観察 学習カードの確認 例 活動目標とまとめ	授業中の行動観察 学習カードの確認 例 活動目標とまとめ
原則、各観点1：1：1の割合で評価する		

3 授業の展開と形態 各学年ごとに3編成、A(156組)、B(278組)、C(34組)で展開する。

4 学習方法 種目別に男女共習、男女別、男女別選択制を行う。

5 年間学習計画

期	一学期												二学期												三学期									
	4			5			6			7			9			10			11			12			1		2		3					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
体	1年 (3単位)	共習	体育理論(3)	体づくり運動(6)	領域選択① 陸上競技(投・跳) ・水泳・球技 ネット型(バレーボール・ ゴール型(バスケットボ ール(16)	領域選択② 陸上競技(投・跳) ・水泳・球技 ネット型(バレーボール・ ゴール型(バスケットボ ール(16)	領域選択③ 器械運動(マット) ダンス(現代的なリス ムダンス)・武道(空 手(15)	陸上競技 (長距離走) (12)	球技選択① ネット型(バドミント ン・卓球) ベースボール型(ソフト ボール) ゴール型(サッカー・ハン ドボール) (15)	体育理論(3)	体づくり運動(4)	球技選択② ネット型(バドミント ン・卓球) ベースボール型(ソフト ボール) ゴール型(サッカー・ハン ドボール) (15)	105																					
		男子	体育理論(2)	体づくり運動(6)	球技選択(17) ・バレーボール ・バスケットボール	領域選択(17) ・水泳 ・陸上競技	体育理論(2)	武道(15) (空手)	陸上競技(12) (長距離走)	球技選択(13) ・バドミントン ・卓球	体育理論(2)	体づくり運動(4)	球技選択(15) ・ソフトボール ・サッカー	105																				
	女子	体育理論(2)	体づくり運動(6)	領域選択(17) ・水泳 ・陸上競技	球技選択(17) ・バレーボール ・バスケットボール	ダンス(15) (創作ダンス)	陸上競技(12) (長距離走)	球技選択(13) ・ソフトボール ・サッカー	体育理論(2)	体づくり運動(4)	球技選択(15) ・ソフトボール ・サッカー	105																						
	3年 (2単位)	男子	体育理論(2)	体づくり運動(4)	球技選択(11) ・バレーボール ・バスケットボール	領域選択(11) ・水泳 ・陸上競技	体育理論(2)	武道(11) (空手)	陸上競技(8) (長距離走)	球技選択(8) ・ソフトボール ・テニス	体育理論(3)	球技選択(8) ・バドミントン ・卓球	70																					
		女子	体育理論(2)	体づくり運動(4)	領域選択(11) ・水泳 ・陸上競技	球技選択(11) ・バレーボール ・バスケットボール	ダンス(11) (創作ダンス)	陸上競技(8) (長距離走)	球技選択(8) ・バドミントン ・卓球	体育理論(2)	体づくり運動(3)	球技選択(8) ・ソフトボール ・テニス	70																					
	選択AC生涯 スポーツ(2単位) (他)	器械運動(16) マット	球技(12) バレー	ニュースポーツ(21) フライングディスク	球技(21) ソフトバレー・ラケットテニス								70																					

## 6 履修上の留意点

各種目の特性や使用具が異なるため、毎種目開始時のオリエンテーションで説明する。

# 令和5（2023）年度「保健体育」シラバス

南風原高等学校

科目名	単位数	学年	コース	必・選	使用教科書等
体育	3	2	全コース	必修	高等学校保健体育(第一学習社)

## 1 体育の概要および目標

各種の運動の合理的な実践を通して、運動の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するとともに、体の調子を整え、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。

## 2 成績評価

評価の観点		
1. 知識及び技能	2. 思考力・判断力・表現力	3. 主体的に学習に取り組む態度
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に、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。	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。	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。
授業中の行動観察 学習カードの確認 ルール等の筆記テスト 例 授	授業中の行動観察 学習カードの確認 例 活動目標とまとめ	授業中の行動観察 学習カードの確認 例 活動目標とまとめ
原則、各観点1：1：1の割合で評価する		

## 3 授業の展開と形態

各学年ごとに3編成、A(156組)、B(278組)、C(34組)で展開する。

## 4 学習方法

種目別に男女合同、男女別、男女別選択制を行う。

## 5 年間学習計画

期	一学期												二学期												三学期											
	4			5			6			7			9			10			11			12			1		2		3							
	月	週	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
体	1年 (3単位)	共習	体育理論(3)	体づくり運動(6)			領域選択① 陸上競技(投・跳) ・水泳・球技 ネット型(ハレーボール・ゴール型(バスケットボール(16)			領域選択② 陸上競技(投・跳) ・水泳・球技 ネット型(ハレーボール・ゴール型(バスケットボール(16)			領域選択③ 器械運動(マット) ダンス(現代的なリズムダンス)・武道(空手)(15)			陸上競技(長距離走)(12)			球技選択① ネット型(バドミントン・卓球) ベースボール型(ソフトボール) ゴール型(サッカー・ハンドボール)(15)			体育理論(3)	体づくり運動(4)		球技選択② ネット型(バドミントン・卓球) ベースボール型(ソフトボール) ゴール型(サッカー・ハンドボール)(15)			105								
		男子	体育理論(2)	体づくり運動(6)			球技選択(17) ・ハレーボール ・バスケットボール			領域選択(17) ・水泳 ・陸上競技			体育理論(2)			武道(15)(空手)			陸上競技(12)(長距離走)			球技選択(13) ・バドミントン ・卓球			体育理論(2)	体づくり運動(4)		球技選択(15) ・ソフトボール ・サッカー			105					
	女子	体育理論(2)	体づくり運動(6)			領域選択(17) ・水泳 ・陸上競技			球技選択(17) ・ハレーボール ・バスケットボール			ダンス(15)(創作ダンス)			陸上競技(12)(長距離走)			球技選択(13) ・ソフトボール ・サッカー			体育理論(2)	体づくり運動(4)		球技選択(15) ・ソフトボール ・サッカー			105									
	3年 (2単位)	男子	体育理論(2)	体づくり運動(4)			球技選択(11) ・ハレーボール ・バスケットボール			領域選択(11) ・水泳 ・陸上競技			体育理論(2)			武道(11)(空手)			陸上競技(8)(長距離走)			球技選択(8) ・ソフトボール ・テニス			体育理論(3)	体づくり運動(3)		球技選択(8) ・バドミントン ・卓球			70					
女子		体育理論(2)	体づくり運動(4)			領域選択(11) ・水泳 ・陸上競技			球技選択(11) ・ハレーボール ・バスケットボール			ダンス(11)(創作ダンス)			陸上競技(8)(長距離走)			球技選択(8) ・バドミントン ・卓球			体育理論(3)	体づくり運動(3)		球技選択(8) ・ソフトボール ・テニス			70									
		選択AC生涯スポーツ(2単位)	器械運動(16) マット			球技(12) ハレー			ニュースポーツ(21) フライングディスク			球技(21) ソフトバレー・ラケットテニス															70									

## 6 履修上の留意点

各種目の特性や使用具が異なるため、毎種目開始時のオリエンテーションで説明する。

# 令和5（2023）年度「保健体育」シラバス

南風原高等学校

科目名	単位数	学年	コース	必・選	使用教科書等
体育	2	3	全コース	必修	高等学校保健体育(第一学習社)

## 1 体育の概要および目標

各種の運動の合理的な実践を通して、運動の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するとともに、体の調子を整え、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。

## 2 成績評価

評価の観点・方法・割合			
1. 関心・意欲・態度	2. 思考・判断・表現	3. 技能	4. 知識・理解
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運動をしようとする。また、公正、協力、責任などの態度を身につけるとともに、健康・安全に留意して運動をしようとする。	自己のグループの能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫している。	自己の能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して運動を行うとともに、運動の技能を高めている。また、自己の体力や生活に応じて体力を高めるための合理的な行い方を身につけている。	社会の変化とスポーツ、運動技能の構造と運動の学び方、体ほぐしの意義と体力の高め方に関する基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。
①授業中の行動観察 ②学習カードの確認 例：授業参加状況	①授業中の行動観察 ②学習カードの確認 例：活動目標とまとめ	①授業中の行動観察 ②学習カードの確認 例：記録・ゲームの結果	①授業中の行動観察 ②学習カードの確認 例：ゲームの分析力
種目に応じて、各観点2～3割程度の割合で評価する			

## 3 授業の展開と形態

各学年ごとに3編成、A(156組)、B(278組)、C(34組)で展開する。

## 4 学習方法

種目別に男女合同、男女別、男女別選択制を行う。

## 5 年間学習計画

期	一学期												二学期												三学期									
	4			5			6			7			9			10			11			12			1		2		3					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
体	1年 (3単位)	共習	体育理論(3)	領域選択① 陸上競技(投・跳) ・水泳・球技 ネット型(ハレーボール・ ゴール型(バスケットボ ール(16)			領域選択② 陸上競技(投・跳) ・水泳・球技 ネット型(ハレーボール・ ゴール型(バスケットボ ール(16)			領域選択③ 器械運動(マット) ダンス(現代的なリス ムダンス)・武道(空 手)(15)			陸上競技 (長距離走) (12)			球技選択① ネット型(ハドミントン・ 卓球) ベースボール型(ソフト ボール) ゴール型(サッカー・ハン ドボール) (15)			体育理論(3)	体 つ く り 運 動 (4)	球技選択② ネット型(ハドミントン・ 卓球) ベースボール型(ソフト ボール) ゴール型(サッカー・ハン ドボール) (15)		105											
		男子	体育理論(2)	球技選択(17) ・ハレーボール ・バスケットボール			領域選択(17) ・水泳 ・陸上競技			体育理論(2)			武道(15) (空手)			陸上競技(12) (長距離走)			球技選択(13) ・ハドミントン ・卓球			体育理論(2)	体 つ く り 運 動 (4)	球技選択(15) ・ソフトボール ・サッカー		105								
	女子	体育理論(2)	領域選択(17) ・水泳 ・陸上競技			球技選択(17) ・ハレーボール ・バスケットボール			ダンス(15) (創作ダンス)			陸上競技(12) (長距離走)			球技選択(13) ・ソフトボール ・サッカー			体育理論(2)	体 つ く り 運 動 (4)	球技選択(15) ・ソフトボール ・サッカー		105												
	3年 (2単位)	男子	体育理論(2)	球技選択(11) ・ハレーボール ・バスケットボール			領域選択(11) ・水泳 ・陸上競技			体育理論(2)			武道(11) (空手)			陸上競技(8) (長距離走)			球技選択(8) ・ソフトボール ・テニス			体育理論(3)	体 つ く り 運 動 (3)	球技選択(8) ・ハドミントン ・卓球		70								
女子		体育理論(2)	領域選択(11) ・水泳 ・陸上競技			球技選択(11) ・ハレーボール ・バスケットボール			ダンス(11) (創作ダンス)			陸上競技(8) (長距離走)			球技選択(8) ・ハドミントン ・卓球			体育理論(2)	体 つ く り 運 動 (3)	球技選択(8) ・ソフトボール ・テニス		70												
			器械運動(16) マット			球技(12) ハレー			ニュースポーツ(21) フライングディスク			球技(21) ソフトハレー・ラケットテニス									70													

## 6 履修上の留意点

各種目の特性や使用具が異なるため、毎種目開始時のオリエンテーションで説明する。

# 令和5（2023）年度「保健体育」シラバス

南風原高等学校

科目名	単位数	学年	コース	必・選	使用教科書等
保健	1	1	全コース	必修	高等学校保健体育(第一学習社)

## 1 保健の概要および目標

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。

## 2 成績評価

評価の観点		
1. 知識・技能	2. 思考力・判断力・表現力	3. 主体的に学習に取り組む態度
・生涯を通じる健康の保持増進や回復には、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりが関わっていることを理解している。	・生涯を通じる健康に関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断している、それらを表現している。	・生涯を通じる健康についての学習に主体的に取り組もうとしている。

## 3 授業の展開と形態

学年組ごとの一斉授業で展開する。

## 4 学習方法

HR教室や視聴覚教室で講義およびスライドや動画資料を説明する。

## 5 年間学習計画

月	時数	単元・教材名	学習の目標(学習のねらい)	月	時数	単元・教材名	学習の目標(学習のねらい)		
4	2	国民の健康水準の向上と変化する健康課題(教p.6~7)	・死因別にみた、わが国の死亡率や患者の病気の傾向について理解できる。 ・新しい病気の傾向について、具体的な事例を踏まえて理解できる。	10 11 12	6	脳と神経の働き(教p.36~37)	・人間の行動や精神活動などの全てをコントロールしている、脳・神経系・内分泌系の各部の働きについての理解を深める。		
		健康の保持増進とヘルスプロモーション(教p.8~9)	・「ヘルスプロモーション」の定義について理解することができる。 ・健康を保持・増進するための環境について理解する			欲求不満と適応機制(教p.38~39)	・人間の欲求は様々なものがあるが、その全てが満たされるものではないため、欲求不満に対する耐性を身につけることの重要性についての理解を深める。		
5 6	4	感染症の予防(教p.10~11)	・感染症を防ぐための対策について、感染の仕組みとともに、正しい知識をもつことができる。			心の健康と精神疾患(教p.40~41)	・精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物的、または社会的な機能の障害などが原因となり、精神活動が不全になった状態であることについて理解を深める。		
		性感染症とその予防(教p.14~15)	・性感染症の予防について正しく理解することができる。 ・HIV感染症・エイズの治療法を正しく理解する			精神疾患の予防と回復のために(教p.42~43)	・精神疾患は誰もが罹患しうること、若年で発症する疾患が多いこと、適切な処置により回復が可能であることについて理解を深める。		
6 7	5	生活習慣病の予防(教p.16~17)	・生活習慣病の原因と、その予防に関する3つの段階について正しく理解することができる。			1 2 3	6	交通事故と安全の確保(教p.48~49)	・交通事故を防止するためには、車両の特性の理解、安全な運転や、歩行などの適切な行動が重要であることについての理解を深める。
		食事と健康(教p.18~19)	・健康的な食生活のための栄養素の働きや食事摂取基準について、正しく理解をもつことができる。					安全・安心な社会づくり(教p.50~51)	・安全に暮らすための対策を知り、意識や行動についての理解を深める
		健康と運動・休養・睡眠(教p.20~21)	・有酸素運動をはじめ、各運動の特性や役割、効果について具体的に理解することができる。 ・「休養・睡眠」の役割や、人間の日内リズムなどについて、正しく理解することができる。	適切な応急手当の手順(教p.52~53)	・応急手当の重要性を知り、傷病者の観察や応急手当の正しい手順についての理解を深める。				
		がんの発生と予防(教p.22~23)	・がんを早期に発見することの重要性について知り、がんの予防や治療に関する正しい知識をもつことができる。	心肺蘇生法の実践(教p.54~55)	・胸骨圧迫・気道の確保・人工呼吸の心肺蘇生と除細動を加えた心肺蘇生法について、正しい手法を理解し、身につけることができるようにする。				
9 10	8	喫煙と健康(教p.26~27)	・がんを早期に発見することの重要性について知り、がんの予防や治療に関する正しい知識をもつことができる。			日常的な応急手当(教p.56~57)	・日常おこるけがなどに対する手当の方法について知るとともに、熱中症への対策・予防についての理解を深める。		
		飲酒と健康(教p.28~29)	・アルコールの作用や、それに伴う健康障害についての理解を深め、飲酒に関する適切な意志決定や行動選択をできるようにする。						
		薬物乱用とその防止(教p.32~33)	・薬物乱用は、心身の健康に対して深刻な影響を与えることを理解し、絶対に薬物に手を出さない強い意志を身につけることができるようにする。						

# 令和5（2023）年度「保健体育」シラバス

南風原高等学校

科目名	単位数	学年	コース	必・選	使用教科書等
保健	1	2	全コース	必修	高等学校保健体育(第一学習社)

## 1 保健の概要および目標

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。

## 2 成績評価

評価の観点		
1. 関心・意欲・態度	2. 思考・判断	3. 知識・理解
現代社会と健康、生涯を通じる健康、社会生活と健康について関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとする。	現代社会と健康、生涯を通じる健康、社会生活と健康について課題の解決を目指して総合的に考え、判断し、それ	現代社会と健康、生涯を通じる健康、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ている。

## 3 授業の展開と形態

学年組ごとの一斉授業で展開する。

## 4 学習方法

HR教室や視聴覚教室で講義およびスライドや動画資料を説明する。

## 5 年間学習計画

月	時数	単元名・教材名	学習の目標(学習のねらい)
4	1	思春期と健康(教p64～65)	・思春期には、自分の行動への責任感と互いの性を尊重する態度が必要となる時期である。 ・性情報には、誤った危険なものもあるので、注意が必要である。
	1	思春期の体と健康(教p66～67)	・二次性徴によって生殖器官が発達し、生殖機能が備わって妊娠が可能となる。 ・相手を理解しない勝手な性行動は、望まない妊娠や性感染症、不妊などをまねいてしまう。
5	1	結婚生活と健康(教p68～69)	・健康な結婚生活を送るために、パートナーが互いの健康状況を理解しておくことが大切である。 ・精神的にも健康な家庭生活をきずけるよう、正しい生活習慣を身につけ、家族全員で協力する。
	2	新しい生命の誕生(教p70～71)	・妊娠の際には、公共サービスや定期的な母子健康診査を受け、細心の注意を払う。 ・妊娠期間をとおして、また産後も、家族やパートナーによる支援やサポートが必要である。
	1	家族計画と不妊治療(教p72～75)	・自分たちの社会的・経済的条件なども考慮し、出産を望まないときは正しく避妊する。 ・人工妊娠中絶は胎児の生命を奪い、母体の心身への負担も大きく、不妊原因にもなる。
6	2	加齢と健康(教p76)	・体や免疫機能の低下で、転倒のほか、感染症、認知症などにかかりやすくなる。 ・健康で生きがいのある充実した生活のために、法律や制度、環境などの整備が必要である。
	2	労働者の健康・安全と健康問題(教p78～79)	・労働者の健康・安全を守るため、法整備がなされ、メンタルヘルスクアなどが実施されている。 ・過重労働や職場でのストレスによって、過労死や健康被害におちいりやすい。
7	1	労働災害・職業病とその予防(教p80～81)	・職業病を防ぐため、作業環境管理、作業管理、健康管理の対策が事業所でおこなわれている。 ・労働災害を防ぐため、事業者は安産対策の徹底、労働者も安全に対する自覚が必要である。
	2	労働者の健康づくりと「働き方改革」(教p82～85)	・職場では産業医や産業保健スタッフが、労働者の健康づくりにあたっている。 ・労働者の健康を守り、変化する社会環境にも対応するため、「働き方改革」が進められている。
9	2	環境汚染の広がりとその影響(教p88～89)	・自然の浄化能力をこえた輩出、汚染が生じ、環境汚染や公害が起こった。 ・地球環境問題は、原因が国をまたがり地球規模の対策が必要となるが、利害が対立している。
	2	大気汚染の健康への影響と対策(教p90～91)	・日本もかつて、四日市や川崎ぜんそくなど、健康に大きな被害を与える大気汚染が生じていた。 ・政府や自治体、企業は大気汚染防止・軽減のため、法整備・規制・研究などをおこなってきた。
10	1	水質汚濁と土壌汚染の健康への影響と対策(教p92～93)	・水質・土壌汚染によって、水俣病やイタイイタイ病など大きな健康被害が生じていた。 ・有害物質の排出規制、環境基準の設定と監視、測定などがおこなわれている。
	2	廃棄物の処理と健康(教p94～95)	・産業廃棄物には有害な化学物質を含むことが多く、健康被害を生じるおそれがある。 ・化学物質による健康被害を防ぐため、各種法律で排出・移動量などを管理・規制している。
11	1	環境衛生活動(教p96～97)	・ごみの処理量は限界が近づいており、ごみを減らし、再利用する取り組みが必要である。 ・上下水道・汚染処理の施設整備によって、安心・安全で衛生的な生活環境が維持されている。
	2	食品の安全性の確保(教p100～101)	・食品の安全性のため、産地や原材料、消費期限など、さまざまな表示が義務づけられている。 ・消費者は食品の正しい知識・情報をもとに、安全な食品を選んで購入することが大切である。
12	1	保健・医療制度(教p102～103)	・公的な責任において、国民の健康に対し保持・増進の一端を担うのが医療保険制度である。 ・日本の臓器移植は諸外国に比べると少なく、特に小児への提供件数が少ない。
	2	地域の保健機関・医療機関の活用(教p104～105)	・地域の保健機関には保健所・保健センターがあり、高度で緊急に対応する医療機関もある。 ・日ごろから保健・医療機関と連携し、まさかのとき何ができるか把握することが大切である。
1	2	医薬品と健康(教p108～109)	・医薬品には主作用と副作用があり、正しく服用しないと中毒や薬害が生じることもある。 ・医薬品による健康被害を防ぐには、正しい情報を知り、薬に頼りすぎないことが大切である。
2	2	さまざまな保健活動や社会的対策(教p110～111)	・日本では生活習慣病などを予防するため、特定健康診査と特定保健指導が開始された。 ・世界では世界保健機関や国際赤十字、NGO、NPOなどが病気予防と健康改善にあたっている。
3	2	健康に関する環境づくりと社会参加(教p112～113)	・生活している自然環境と社会環境のなかで、よりよい生活習慣を身につけることが大切である。 ・信頼できる発信者による正しい健康情報を選択し、収集することが大切である。

# 令和5（2023）年度「保健体育」シラバス

南風原高等学校

科目名	単位数	学年	コース	必・選	使用教科書等
生涯スポーツ	2	3	普通総合・普通	選択	高等学校保健体育(第一学習社)

## 1 生涯スポーツの概要および目標

生涯スポーツとは、健康の保持増進やレクリエーションを目的として、いつでも、誰でも、どこでも気軽にできるスポーツであり、将来、自分のライフスタイルや興味に応じて運動に親しむことができるようにするとともに、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。

## 2 成績評価

評価の観点・方法・割合			
1. 関心・意欲・態度	2. 思考・判断・表現	3. 技能	4. 知識・理解
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運動をしようとする。また、公正、協力、責任などの態度を身につけるとともに、健康・安全に留意して運動をしようとする。	自己のグループの能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫している。	自己の能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して運動を行うとともに、運動の技能を高めている。また、自己の体力や生活に応じて体力を高めるための合理的な行い方を身につけている。	社会の変化とスポーツ、運動技能の構造と運動の学び方、体ほぐしの意義と体力の高め方に関する基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。
①授業中の行動観察 ②学習カードの確認 例：授業参加状況	①授業中の行動観察 ②学習カードの確認 例：活動目標とまとめ	①授業中の行動観察 ②学習カードの確認 例：記録・ゲームの結果	①授業中の行動観察 ②学習カードの確認 例：ゲームの分析力
種目に応じて、各観点2～3割程度の割合で評価する			

## 3 授業の展開と形態

3年5678組の選択者を1クラス編成、ティームティーチングで展開する。

## 4 学習方法

男女共習のグループ分けを種目ごとに行う。

## 5 年間学習計画

期	一学期												二学期						三学期			単位数													
	4			5			6			7			9			10			11				12			1	2		3						
月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
体	1年 (3単位)	共習	体育理論(3)	体づくり運動(6)	領域選択① 陸上競技(投・跳) ・水泳・球技 ネット型(バレーボール・ ゴール型(バスケットボール (16)			領域選択② 陸上競技(投・跳) ・水泳・球技 ネット型(バレーボール・ ゴール型(バスケットボール (16)			領域選択③ 器械運動(マット) ダンス(現代的なリズム ダンス)・武道(空 手) (15)			陸上競技 (長距離走) (12)			球技選択① ネット型(バドミントン・ 卓球) ベースボール型(ソフト ボール) ゴール型(サッカー・ハン ドボール) (15)			体育理論(3)	体づくり運動(4)	球技選択② ネット型(バドミントン・ 卓球) ベースボール型(ソフト ボール) ゴール型(サッカー・ハン ドボール) (15)		105											
		男子	体育理論(2)	体づくり運動(6)	球技選択(17) ・バレーボール ・バスケットボール			領域選択(17) ・水泳 ・陸上競技			体育理論(2)			武道(15) (空手)			陸上競技(12) (長距離走)			球技選択(13) ・バドミントン ・卓球			体育理論(2)	体づくり運動(4)	球技選択(15) ・ソフトボール ・サッカー		105								
	女子	体育理論(2)	体づくり運動(6)	領域選択(17) ・水泳 ・陸上競技			球技選択(17) ・バレーボール ・バスケットボール			ダンス(15) (創作ダンス)			陸上競技(12) (長距離走)			球技選択(13) ・ソフトボール ・サッカー			体育理論(2)	体づくり運動(4)	球技選択(15) ・ソフトボール ・サッカー		105												
	3年 (2単位)	男子	体育理論(2)	体づくり運動(4)	球技選択(11) ・バレーボール ・バスケットボール			領域選択(11) ・水泳 ・陸上競技			体育理論(2)			武道(11) (空手)			陸上競技(8) (長距離走)			球技選択(8) ・ソフトボール ・テニス			体育理論(2)	体づくり運動(3)	球技選択(8) ・バドミントン ・卓球		70								
女子		体育理論(2)	体づくり運動(4)	領域選択(11) ・水泳 ・陸上競技			球技選択(11) ・バレーボール ・バスケットボール			ダンス(11) (創作ダンス)			陸上競技(8) (長距離走)			球技選択(8) ・バドミントン ・卓球			体育理論(2)	体づくり運動(3)	球技選択(8) ・ソフトボール ・テニス		70												
選択AC生涯スポーツ(2単位)		器械運動(16) マット			球技(12) バレー			ニュースポーツ(21) フライングディスク			球技(21) ソフトバレー・ラケットテニス											70													

## 6 履修上の留意点

各種目の特性や使用具が異なるため、毎種目開始時のオリエンテーションで説明する。