

令和3年度 保健体育科「保健」SYLLABUS

単位数	1単位	学科・学年・学級	普通科 第1学年 全クラス共通
教科書	最新高等 保健体育 (大修館書店)	副教材等	最新高等 保健体育ノート (大修館書店)

1. 学習の到達目標

- ① 生涯にわたって健康に過ごしていくために必要な考え方や知識を身に付ける。
- ② 健康の保持・増進のため主体的要因と環境的要因を理解し、正しい行動選択ができるようにする。
- ③ 学んでいる事柄を社会と結びつけ、改善のためには何が必要かを考え、伝える力をつける。

2. 学習の計画

学期	月	単元名	学習事項	学習内容や活用	評価の材料等
1	4	現代社会と健康 ○健康の考え方と成り立ち ○私たちの健康のすがた	○健康の考え方と成り立ち・生活の質 ○私たちの健康のすがた	平均寿命が延びて来ている現在の日本で生涯にわたり“健康”であることの大切さや“健康”とはどのような状態かを認識し、健康を左右する要因を理解する。 “健康”のすがたを平均寿命や乳児死亡率などの数値をみることで健康水準を数値化し、他と比較し日本の健康のすがたを理解させる。	ワークシート レポート ワークシート レポート
	5	○健康に関する意思決定・行動選択と環境づくり	○健康に関する意思決定・行動選択と環境づくり	健康を左右するのは個人的要因と社会的要因がある事を認識させ、健康の保持・増進のために必要な情報を集めそれをもとに意思決定・行動選択できるように指導する。	ワークシート レポート
	6	○生活習慣病とその予防 ○食事と健康	○生活習慣病とその予防 ○食事と健康	日本の死因の上位は生活習慣から引き起こされる疾病であることを認識し、若いうちからの生活習慣の改善が将来の健康に繋がる事を意識させる。 健康の保持・増進のために食事が果たす役割を認識し、各栄養素の働きを学習したうえで自身の食習慣を見直す。	ワークシート レポート ワークシート レポート
	7	○運動・休養と健康	○運動・休養と健康	生活習慣の改善のために適度な運動と休養をとることが体の健康だけではなく、心の健康にも影響することを認識させる。	ワークシート レポート
	9	○喫煙と健康	○喫煙と健康	煙草に含まれる有害物質の危険性や自身の体と周りの人に与える影響を理解させるとともに、社会で喫煙に対する取り組みを理解させる。	ワークシート レポート
	2	10	○飲酒と健康 ○薬物乱用と健康	○飲酒と健康 ○薬物乱用と健康	飲酒による体や脳への影響を理解させ、時には命を脅かすこともあることを十分に認識させる。 薬物の特性や危険性を十分に理解させ、薬物を使用してしまう人の背景や社会環境にも注視し、薬物乱用を無くすための社会的取り組みを理解させる。
11		○感染症と健康	○感染症と健康	感染症にかかるメカニズムを理解し、予防・対策を主体的に考える。また、感染症の種類や感染症が引き起こす問題を認識する。	ワークシート レポート

		○性感染症・エイズとその予防	○性感染症・エイズとその予防	自身の異性や性行為に対する認識を改めて見直し、性行為が引き起こす感染症のリスクやそれに対する予防法や考える。HIVに関する基本的知識と世界でのHIV感染症の現状を認識する。	ワークシート レポート
学期	月	単元名	学習事項	学習内容や活用	評価の材料等
3	1	○欲求と 適応機制	○欲求と適応機制	成長とともに多様化する欲求の種類やその欲求に対する心の働きを知る。これに伴う心のバランスをとるための行動である適応機制を知り、自身の行動と照らし合わせながら自身を理解させる。	ワークシート レポート
	2	○心身相関と ストレス	○心身相関とストレス	心と体のつながりを認識し、心が体に、体が心に及ぼす影響を自身の経験を振り返り説明できるようにする。また、ストレスが及ぼす影響に関しても理解をする。	ワークシート レポート
	3	○心の健康の ために	○心の健康のために	ストレスに対するさまざまな対処法を学び、心の健康状態を保つために必要な事を考える。	ワークシート レポート

3. 評価の観点

関心・意欲・態度	健康に関する取り組み・レポート提出・研究発表
思考・判断	集団・個人の健康に関する諸項目を理解し考え行動がとれる
運動技能	実技による技能の修得(救急法等)
知識・理解	健康を意識した知識・行動の修得

4. 評価法

定期考査・レポート提出・実技テスト・研究発表他

5. 担当者からのメッセージ

変化のある社会に対応できるように常に社会全体の健康や出来事に注目し正しい判断がとれるように現在の基礎的な考えを理解し行動がとれるように学習する

令和3年度 保健体育科「体育」SYLLABUS

単位数	3単位	学科・学年・学級	普通科 第1学年	全クラス共通
教科書		副教材等		

1. 学習の到達目標

- ① 生涯にわたって計画的に運動に親しむ資質や能力を育てる。
- ② 健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かで活力ある生活を営む態度の形成。
- ③ 心と体を一体としてとらえ、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的な実践を行う。

2. 学習の計画

学期	月	単元名	学習事項	学習内容や活用	評価の材料等
1	4	○集団行動 ○スポーツ テスト	○スポーツテスト 現在の自分の運動能力・体力を知る。	○スポーツテスト 結果を知り、苦手分野の克服や能力の向上を意識させる。 現時点での自身の運動能力を把握する。	・運動能力 テスト ・体力診断 テスト
	5	○球技	【男子】サッカー（2単位） ・基本技術の習得 ・グループ戦術、チーム戦術 ・試合	○サッカー ボールを扱う基本的な技術を身に付けさせ、集団による技能・戦術を練習し、チームで作戦を立てて試合を行えるようにする。また、サッカーのルールや特性を理解し、審判やコート作成等の試合運営面の知識も身に付けさせる。	ワークシート レポート スキルテスト
	6		【男子】柔道（1単位） ・基本動作の習得 ・受け身	○柔道 正しい道衣の着方、たたみ方や帯の締め方を学習し、武道における正しい礼法を身に付けさせる。 座位・蹲踞・立位・移動からの受け身、横受け身、前回り受け身を身に付けさせケガの予防の一助とし、投げ技への発展への意識を持たせる。	相互評価 スキルテスト
	7		【女子】バスケットボール（3単位） ・基本技術の習得 ・試合	○バスケットボール 連携プレーや個人の特性の理解、各ポジションの位置や役割を理解し、作戦を立ててゲームを行う。	ワークシート レポート スキルテスト

学期	月	単元名	学習事項	学習内容や活用	評価の材料等
2	9	○球技	【男子】バレーボール（2単位） ・基本技術の習得 ・グループ戦術、チーム戦術 ・試合	○バレーボール ボールを扱う基本的な技術を身に付けさせ、集団による技能・戦術を練習し、チームで作戦を立てて試合を行えるようにする。また、バレーボールのルールや特性を理解し、審判やコート作成等の試合運営面の知識も身に付けさせる。	ワークシート レポート スキルテスト
	10		【男子】柔道（1単位） ・体さばき ・引き手、釣り手 ・投げ技 腰技（払い腰、大腰、体落とし）	○柔道 投げ技の導入として、足の運び方や引き手と釣り手の使い方を学習し、相手の重心やバランスを崩す事を意識させる。 実際に投げ技を行う際には、ケガや事故に対し注意喚起を十分に行い、安全性を高めさせる。	相互評価 スキルテスト
	11		【女子】キックベース（3単位） ・投げる、捕る、蹴るの基本動作 ・試合（シングル、ダブル）	○キックベース 基本技術を習得し、状況に応じたボール操作や連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防を行えるようにする。	ワークシート レポート スキルテスト
	12	○球技	【女子】卓球 ・基本技術の習得	○卓球 基本技術を習得し、状況に応じたボール操作や安定した	ワークシート レポート

学期	月	単元名	学習事項	学習内容や活用	評価の材料等
			・試合	用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防を行えるようにする。	スキルテスト
3	1	○陸上競技 ○球技	【男女共通】長距離(1単位)	○長距離走 自身の体力、ペース配分を知り、スポーツテストでの自己記録を更新することを目標にし、長距離走に必要な筋力、姿勢、呼吸器、循環器、の発達を促す。 また、長い距離を走る際の自分のリズムを形成し、集団の中でも自身のペースを崩すことなく完走することができる。	ワークシート レポート スキルテスト
	2		【男子】ソフトテニス(1単位) ・ラケットの扱い方 ・ストローク、サーブ ・試合(シングル、ダブル)	○ソフトテニス 基本技術を習得し、状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防を行えるようにする。	ワークシート レポート スキルテスト
	3		【男子】柔道(1単位) ・体さばき ・引き手、釣り手 ・投げ技 背負い投げ 【女子】バドミントン(2単位)	○柔道 投げ技の導入として、足の運び方や引き手と釣り手の使い方を学習し、相手の重心やバランスを崩す事を意識させる。実際に投げ技を行う際には、ケガや事故に対し注意喚起を十分に行い、安全性を高めさせる。 ○バドミントン 基本技術を習得し、フライングの特色を理解したうえで操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防を行えるようにする。	相互評価 スキルテスト ワークシート レポート スキルテスト

3. 評価の観点

関心・意欲・態度	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、公正、協力、責任などの態度を身に付けさせるとともに、健康・安全に留意して自ら運動をしようとする。
思考・判断	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、運動の合理的な行い方や計画的な活動の仕方を考え、工夫している。
運動技能	自己の能力と運動の特性に応じた技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうとともに、体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付けている。
知識・理解	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。

4. 評価法

関心・意欲・態度、思考・判断、運動技能、知識・理解の4つの観点及び、出席状況を踏まえ総合的に評価を行う。

5. 担当者からのメッセージ