

教科(科目)	保健体育(保健)	単位数	1単位	学年(コース)	1学年
使用教科書	大修館書店『現代高等保健体育』				
副教材等	大修館書店『現代高等保健体育ノート』				

1 学習目標

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判断し他者に伝える力を養い、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 指導の重点

健康・安全に関する内容を総合的に理解することを通して、ヘルスプロモーションの考え方を生かし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し改善していく思考力・判断力などの資質や知識、能力を培い、実践力を育成することを目指す。

3 評価の観点の趣旨

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
・個人生活及び社会生活において、健康と安全について、課題の解決に役立つ基礎的な知識を理解している。	・健康、安全について、課題を学習することで問題点や改善点を判断する力を身につける。また課題に対して、学習内容から自分の考えを整理して、発言・発表することができる。	・健康と安全に関する学習内容に関して興味関心を持ち、ディスカッションなどで自己の考えを周囲にわかりやすく述べるることができる。また他者の意見を尊重して聞くことができる。

4 評価規準と評価方法

評価は次の観点から行います。			
	知識・技能 a	思考・判断・表現 b	主体的に学習に取り組む態度 c
評価の観点	・健康と安全について、課題の解決に役立つ基礎的な知識を理解しようと努めようとしている。	・学習内容が健康、安全な日常生活に関連づけられていることを思考することができ、その知識を基に判断を伴った自己表現を行えるように努めている。	・学習内容に関して興味関心を持ち、グループ学習や課題に対して自己の考えを周囲にわかりやすく述べることに加えて、他者の意見を尊重して聞くことに努めている。
評価方法	以上の観点を踏まえ、 ・授業の取組(授業態度、研究課題の発表やディスカッションの様子、学習活動への参加状況など) ・振り返りシート、提出物(保健ノート、Forms)などの内容 ・定期テスト などから、総合的に評価します。	以上の観点を踏まえ、 ・授業の取組(授業態度、研究課題の発表やディスカッションの様子、学習活動への参加状況など) ・振り返りシート、提出物(保健ノート、Forms)などの内容 ・定期テスト などから、総合的に評価します。	以上の観点を踏まえ、 ・授業の取組(授業態度、研究課題の発表やディスカッションの様子、学習活動への参加状況など) ・振り返りシート、提出物(保健ノート、Forms)などの内容 ・定期テスト などから、総合的に評価します。

5 学習計画

月	単元名	授業時数と領域	教材名	学習活動(指導内容)	評価の観点	評価方法
4 5 6 7	1 単元 現代社会と健康	1 1 a b c	01 02 健康の考え方 03 生活習慣病の予防と回復 04 05 がんの原因、予防、治療、回復について 06 運動と健康 07 08 食事と休養・睡眠と健康 09 10 11 喫煙 飲酒 薬物乱用と健康	・健康の考え方、生きることについて ・生活習慣病 全般 ・がん全般について ・運動と健康の関係 ・食事、休養健康 ・肥満の防止 ・喫煙、飲酒、薬物乱用と心身の健康	a b c	定期テスト 振り返りシート 課題の提出等

7 9 10 11 12	1 単元 現代社会と 健康	1 5 a b c	12 13 14 精神疾患について ・ストレスや不安の対処 ・うつ病について 15 16 17 感染症、新興感染症 性感染症、エイズについて ・インフルエンザ、薬剤耐性菌 18 19 健康に関する意思決定・ 行動選択 環境について ・イッキ飲みの防止	・現代における精神保健 ・ストレスの対処法 ・うつ病の理解 ・感染症全般と新興感染 症及び性感染症、エイズ インフルエンザ、薬剤耐 性菌について ・ヘルスプロモーション ・イッキのみの危険性	a b c	定期テスト 振り返りシート 課題の提出 等
12 1 2	2 単元 安全な 社会生活	9 a b c	01 事故の現状と発生要因 02 安全な社会の形成 03 交通における安全 04 応急手当の意義とその基本 05 日常的な応急手当 06 心肺蘇生法	・防災、避難計画 ・犯罪から身を守る ・心肺蘇生法の実習	a b c	定期テスト 振り返りシート 課題の提出 等

計 35 時間 (50 分授業)

6 課題・提出物等

現代高等保健体育ノート 他

7 担当者からの一言

健康と安全の本質を理解し知識を身につけること、健康を適切に管理、改善していく資質を身につけること、生涯にわたるヘルスプロモーションの考えを理解し、自らの健康を高めていくために学習します。

(担当：加藤 英一)

令和4年度 シラバス (保健体育)

科目	保健体育 (保健)	単位数	1	履修学年 (コース)	2 学年
使用教科書	大修館書店『現代高等保健体育改訂版』				
副教材等	大修館書店『現代高等保健体育ノート改訂版』				

1 学習目標

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 指導の重点

健康・安全に関する内容を総合的に理解することを通して、ヘルスプロモーションの考え方を生かし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し改善していく思考力・判断力などの資質や能力を培い、実践力を育成することを目指す。

3 指導計画

学期	考査	指導内容・教材	学習のねらい	時間	評価方法
1 学期	期末考査	<p>II 生涯を通じる健康</p> <p>1. 思春期と健康</p> <p>2. 性意識と性行動の選択</p> <p>3. 結婚生活と健康</p> <p>4. 妊娠・出産と健康</p> <p>5. 家族計画と人工妊娠中絶</p> <p>6. 加齢と健康</p> <p>7. 高齢者のための社会的取り組み</p> <p><課題学習> 生涯にわたる健康づくり</p>	<p>・思春期における心身の発達や健康課題について特に性的成熟に伴い、心理面、行動面が変化することについて理解できるようにする。また、これらの変化に対応して、自分の行動への責任感や異性を尊重する態度が必要であること、及び性に関する情報等への適切な対応が必要であることを理解できるようにする。</p> <p>・健康的な結婚生活について、心身の発達や健康状態など健康の立場から理解できるようにする。</p> <p>・受精、妊娠、出産とそれに伴う健康課題について理解できるようにするとともに、家庭内の意識や人工妊娠中絶の心身への影響などについても理解できるようにする。また、結婚生活を健康で過ごすには、自他の健康への責任感、良好な人間関係や家族や周りの人からの支援、及び母子への健康情報の利用などの保健・医療サービスの活用が必要であることを理解できるようにする。</p> <p>・加齢に伴う心身の変化について、形態面及び機能面から理解できるようにする。中年期を健やかに過ごすためには、若い時から、適正な体重や血圧などに関心をもち、適切な健康習慣を保つこと、定期的な健康診断を受けることなど自己管理をすることが重要であることを理解できるようにする。また、生きがいをもつこと、家族や親しい友人との良好な関係を保つこと、趣味との交流をもつことなどが重要であることを理解できるようにする。</p> <p>・中年期の健康状態、生活状況やこれらに対する種々の施策が行われていることを取り上げるとともに、高齢社会の到来に対応して、保健・医療・福祉の連携と総合的な対策が必要であることを理解できるようにする。</p>	11	
		<p>8. 保健制度とその活用</p> <p>9. 医療制度とその活用</p> <p>10. 医薬品と健康</p> <p>11. さまざまな保健活動や対策</p> <p><課題学習> 医師や医療機関について考えてみよう</p> <p>III 社会生活と健康</p> <p>1. 大気汚染と健康</p> <p>2. 水質汚濁・土壌汚染と健康</p> <p>3. 健康被害の防止と環境対策</p>	<p>・我が国では、人々の健康を守るための保健・医療制度が存在し、行政及びその他の機関などから保健に関する情報、医療の提供、医療費の保障も含めた保健・医療サービスなどが提供されていることを理解できるようにする。</p> <p>・生涯を通じて健康を保持増進するには、検診などを通して自己の健康上の課題を的確に把握し、地域の保健所、保健センター、病診連携などの医療機関及び保健・医療サービスなどを適切に活用していくことなどが重要であることを理解できるようにする。</p> <p>・医薬品には、医療用医薬品と一般用医薬品があること、有効性より有効性や安全性が審査されていること、及び副作用があることを理解できるようにする。疾病からの回復や悪化の防止には、個々の医薬品の特性を理解した上で使用法に関する注意を守り、正しく使うことが重要であることを理解できるようにする。</p> <p>・我が国や世界では、健康の保持増進を図るために、健康課題に対して各種の保健活動や対策が行われていることについて理解できるようにする。日本赤十字などの民間の機関の活動や世界保健機関などの国際機関などの活動において、ヘルスプロモーションの考え方が大きくもめ合っているようにする。また、このような活動や対策を充実するには、一人一人が生涯の各段階でそれらを理解し支えることが重要であり、そのことが人々の健康につながることに触れるようにする。</p> <p>・人間の生活や産業活動に伴う大気汚染、水質汚濁、土壌汚染などは人々の健康に影響を及ぼしたり被害をもたらしたりすることであることを理解できるようにする。</p> <p>・健康への影響や被害を防止するには、汚染物質の大量発生を抑制したり、発生した汚染物質を処理したりすることなどが重要であることを理解できるようにする。また、そのために環境基本法などの法律が制定され、環境基準の設定、排出物の規制、監視体制の整備などの総合的・計画的な対策が講じられている。</p>	15	

		<p><課題学習> 過去の公害から学ぶ 環境問題</p>	<p>ことを理解できるようにする。 その際、廃棄物の処理と健康とのかわりについても触れるようにする。</p>		
3 学期	学年 末考 査	<p>4. 環境衛生活動のしくみと働き</p> <p>5. 食品衛生活動のしくみと働き</p> <p>6. 食品と環境の保健と私たち</p> <p>7. 働くことと健康</p> <p>8. 労働災害と健康</p> <p>9. 健康的な職業生活</p>	<p>・上下水道の整備、ごみやし尿などの廃棄物の処理などの環境生活は、自然や学校、地域などの社会生活における環境と健康を守るために行われていることを理解できるようにする。また、その現状、問題点、対策などを総合的に把握し改善していかなければならないことについて、安全で良質な水の確保や廃棄物の処理と関連付けて理解できるようにする。</p> <p>・食品の安全性の確保は、食品衛生などに基づいて行われており、食品の製造・加工・保存・流通などの各段階での適切な管理が重要であることを理解できるようにする。</p> <p>・環境と食品の保健にかかわる健康被害の防止と健康の保持確保には、適切に情報を公開活用するなど行政・生産者・製造者・消費者など互いに関係を保ちながら、それぞれの役割を果たすことが重要であることについて理解できるようにする。</p> <p>・労働による障害や職業病などの労働災害は、作業態や作業環境の悪化に伴い質や量が変化してきたことを理解できるようにする。また、労働災害を防止するには、作業態や作業環境の改善を含む健康管理と安全管理が必要であることを理解できるようにする。</p> <p>・働く人の健康の保持確保は、職場の健康管理や安全管理と共に、心身両面にわたる総合的、機動的な対策の推進が図られることで成り立つことを理解できるようにする。</p> <p>・ストレスに対する気付きへの援助、リラクゼーションの指導など、メンタルヘルスマネジメントが重要視されていることにも触れるようにする。また、働く人の日常生活においては、機動的に余暇を活用するなどして生活の質の向上を図ることなどで健康の保持確保を図っていくことが重要であることを理解できるようにする。</p>	9	

4 課題・提出物等

計 35 時間 (50 分授業)

現代高等保健体育ノート他

5 評価の観点・規準

関心・意欲・態度	思考・判断・表現	知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ・欠席もせず、積極的、意欲的な態度でしっかり授業を受けようとしている。 ・個人生活及び社会生活における健康、安全について関心を持ち、意欲的に学習に取り組んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康、安全について、課題の解決を目指して考え、判断し、それらを表している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・個人生活及び社会生活における健康、安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。

6 評価方法

- ・各領域、単元種目に対して主体的に学習に取り組む意欲、関心、態度
- ・課題を解決するために必要な思考力、判断力、表現力
- ・基礎的、基本的な知識
- ・出席状況

7 担当者からの一言

保健では、理解し知識を身につけること、健康を適切に管理、改善していく資質を身につけること、ヘルスプロモーションの考えを理解し、自らの健康を高めていくために学習します。

(担当:加藤 英一)

教科(科目)	保健体育(体育)	単位数	3単位	学年(コース)	1学年
使用教科書	大修館書店『現代高等保健体育』				
副教材等	大修館書店『現代高等保健体育ノート』				

1 学習目標

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うことができ、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判断し、運動における競争や協働を経験し、公正、協力、責任、参画などに簡する意欲を高め、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 指導の重点

各種運動が有する特性や魅力に応じて、基礎的な身体能力と技能や知識を身につけ、生涯にわたって運動・スポーツに親しむことができる資質を養うようにする。

3 評価の観点の趣旨

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<ul style="list-style-type: none"> 様々な運動を通して、各種目の特性に応じて、記録や勝敗を競ったり、攻防を展開したり、表現したりするために必要になる段階的な技能を身につけようとしている。 健康、安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。 	<ul style="list-style-type: none"> 各種目の特性の理解と技能及び競技力の向上のために必要とされる基礎知識を身につけようと努力している。 健康、安全について関心をもち、意欲的に学習に取り組んでいる。 運動と健康、安全について、基礎的な知識を持ち、安全と事故防止を判断して実技している。 集団における個人の役割と責任を判断して実技に参加している。 	<ul style="list-style-type: none"> 実技教科なので、毎時間の出欠状況を重んじることを理解している。 運動の楽しむ意識と姿勢を持ち、適切な状況判断を基に、集団の中での個人の責任を持ち、積極的な言動で主体的に実技に取り組もうとしている。 健康、安全と事故防止について、興味関心をもち、意欲的かつ自主性を持って取り組もうとしている。

4 評価規準と評価方法

評価は次の観点から行います。			
	知識・技能 a	思考・判断・表現 b	主体的に学習に取り組む態度 c
評価の観点	<ul style="list-style-type: none"> 各種目の特性を理解し、技能向上に努め、記録や勝敗や攻防を競っている。 安全に運動することを理解している。 集団行動において、個人の役割と責任を果たそうと努めている。 	<ul style="list-style-type: none"> 各種目の特性の理解と技能及び競技力の向上のために必要とされる基礎知識を身につけようと努力している。 ケガや事故防止に努め、学習に取り組んでいる。 集団においての役割と責任を判断して、運動しようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> 出欠状況を重んじる。 運動の楽しむ意識と姿勢を持ち、適切な状況判断と集団の中での個人の責任を持った言動を重んじ、主体的に実技に取り組もうとしている。 健康、安全について興味関心をもち、意欲的かつ自主的に実技に取り組もうとしている。
評価方法	以上の観点を踏まえ、 ・i-Pad や視聴覚機材等を利用して、各種技能の習得や技能テストとゲームの評価に反映させる。 ・ゲーム評価：記録や勝敗だけでなく、取り組みを数値化する。 ・授業振り返りシートの活用。 ・言動や取り組みを観察。 などから、評価します。	以上の観点を踏まえ、 ・i-Pad や視聴覚機材等を利用して、各種技能の習得や技能テストとゲームの評価に反映させる。 ・ゲーム評価：記録や勝敗だけでなく、取り組みを数値化する。 ・授業振り返りシートの活用。 ・言動や取り組みを観察。 などから、評価します。	以上の観点を踏まえ、 ・i-Pad や視聴覚機材等を利用して、各種技能の習得や技能テストとゲームの評価に反映させる。 ・ゲーム評価：記録や勝敗だけでなく、取り組みを数値化する。 ・授業振り返りシートの活用。 ・言動や取り組みを観察。 などから、評価します。

5 学習計画

月	単元名	授業回数と単元	教材名	学習活動(指導内容)	評価の観点	評価方法
4	体づくり運動(5)	15	オリエンテーション	・学習の内容の理解、集団行動を通して、体育授業に臨む態度と意識を身につける。 ・基礎体力、運動機能の調整をはかる。 ・走、投、跳 から2種目を選択	a	技能テスト
	陸上競技	a	体づくり運動		b	振り返りシート
5		b	陸上競技		c	記録計測

6	陸上競技 球技 武道(柔道)	2 4	陸上競技 〔選択〕 短距離 中距離 高跳び 砲丸投げ	・短距離走、中距離走、砲丸投げ、走り高跳び から2種目を選択。 各種目の基本動作の習得と個別の記録向上を目標とする。 導入時、ケガ・事故の防止を意識する。 ・基礎体力を持久走に取り組み克服的な意識を養い、自己の走力の向上に努める。	a b c	技能テスト 振り返りシート 記録計測 ゲーム評価
7	～以後通年～ 体育理論(4)	a b c	持久走 タイムトライアル 〔選択〕 サッカー バレーボール 武道(柔道) ～以後通年～ 体育理論	・サッカー ボール操作と連携した動きによってゴールの攻防を展開する。 ・バレーボール ボール操作やと連携した動きによってネットを挟んで攻防を展開する。 ・武道(柔道) 相手の動きの変化に応じた基本動作から、技得意技や連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたり攻防を展開する。		
7	体づくり運動(2)	1 5	〔選択〕	同上	abc	技能テスト
9	体育理論(2)	abc	サッカー バレーボール			振り返りシート ゲーム評価
10	球技					
11	球技	2 1	〔選択〕 バスケットボール バレーボール	・バスケットボール ボール操作と連携した動きによってゴールへの攻防を展開する。 ・バレーボール ボール操作や連携した動きによってネットを挟んだ攻防を展開する。	a b c	技能テスト 振り返りシート ゲーム評価
12		a b c		・バドミントン 卓球 用具の操作と連携した動きによってネットを挟んだ攻防を展開する。		
6			バドミントン 卓球			
1	球技 体づくり運動(1)	30	〔選択〕 バスケットボール バドミントン	同上	abc	技能テスト 振り返りシート ゲーム評価
2		abc				

計 105 時間 (50 分授業)

6 課題・提出物等

各単元での目標設定、自己評価を行う。・振り返りシート

7 担当者からの一言

体育実技において、様々な運動、スポーツを通して、興味関心を深めるとともに個別の技能を高め、身体活動とスポーツを楽しむ意識と姿勢を学習してもらいたい。自己の能力に応じて体力と様々な運動能力の向上に努力する。規範、公正、協力、責任、参画、主体性などを高め、健康・安全を確保して、生涯にわたって運動、スポーツに親しむ資質や能力を身につけてほしい。
(担当：林 正人)

令和4年度 シラバス (保健体育)

教科(科目)	保健体育(体育)	単位数	3単位	履修学年(コース)	2学年
使用教科書	大修館書店『現代高等保健体育改訂版』				
副教材等	大修館書店『現代高等保健体育ノート改訂版』				

1 学習目標

運動の合理的、計画的な実践を通して、知識を深めるとともに技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにし、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる。

2 指導の重点

それぞれの運動が有する特性や魅力に応じて、基礎的な身体能力や知識を身につけ、生涯にわたって運動に親しむことができるようにさせる。

3 指導計画

学期	考查	指導内容・教材	学習のねらい	時間	評価方法
1 学期	中間 考查	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・体づくり運動(5) ・陸上競技 	<ul style="list-style-type: none"> ・学習の内容の理解、集団行動を通して、体育授業に臨む態度を身につける。 ・運動を通して、仲間と協力、認め合い、交流する。 ・基礎体力、運動機能の調整をはかる。 ・走、投、跳 から2種目を選択。 	15	観察 実技試験
	期末 考查	<ul style="list-style-type: none"> ・陸上競技 〔選択〕 短距離 中距離 高跳び 砲丸投げ ・持久走 タイムトライアル 〔球技選択A〕 サッカー ソフトボール <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 10px auto;">体育理論(4)</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・陸上競技 各種目の基本動作の習得と記録向上をねらいとする。 特に跳躍、投てき種目については実技する際、基本動作を十分に練習し、ケガや事故の防止を意識する。 ・持久走 陸上競技で養った基礎体力を持久走に取り組むことで克制的な意識を養い、自己の走力の向上に努める。 ・サッカー 安定したボール操作と空間を作り出すなどの連携した動きによってゴールへの進入など攻防を展開する。 ・ソフトボール 状況に応じたバット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。 ・体育理論 スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴などについて理解する。 	24	観察 実技試験

2 学 期	中間 考 査	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> 体育理論 (2) </div> 体づくり運動 (2) [球技選択 A]		15	観察 実技試験
	期 末 考 査	[選択 B] バレーボール バスケットボール [選択 C] バスケットボール バレーボール	・バレーボール ネットを挟んで、相手の多様な動きに応じて、素早く 攻防を展開する。 ・バドミントン 相手の多様な動きに応じて、素早くゴールへの攻防を 展開する。	21	観察 実技試験
3 学 期	学 年 末 考 査	[選択 D] バドミントン 卓球 ・体づくり運動 (1)	・バドミントン 卓球 役割に応じてットワーク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り、ネットを挟ん だ攻防を展開する。	30	観察 実技試験

4 課題・提出物等

計 105 時間 (50 分授業)

各単元での目標設定、自己評価を行う

5 評価の観点・規準

関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ・欠席、見学もせず、積極的、意欲的な態度でしっかり授業を受けようとしている。 ・運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。 ・健康、安全について関心をもち、意欲的に学習に取り組んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や健康の保持及び体力を高めるための運動の計画を工夫している。 ・健康、安全について、課題の解決を目指して考え、判断し、それらを表している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したり、表現したりするための各領域の運動の特性に応じた段階的な技能を身につけている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、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、スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴、運動やスポーツの効果的な学習の仕方及び豊かなスポーツライフの設計の仕方を理解している。 ・運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項及び生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための理論について理解している。 ・健康、安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。

6 評価方法

- ・各領域、単元種目に対して主体的に学習に取り組む意欲、関心、態度
- ・課題を解決するために必要な思考力、判断力、表現力
- ・基礎的、基本的な知識、技能
- ・出席状況 (欠席、見学、服装など)

7 担当者からの一言

体育では、運動の計画的な実践を通して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力、自己の健康の補助増進のための実践力、体力の向上を目標としています。本校では、体育活動を通して培われた体力と精神力を存分に発揮し、「自己への挑戦」、「強い精神力」を身につけて欲しい。

(担当：林 正人)

令和4年度 シラバス (保健体育)

教科(科目)	保健体育(体育)	単位数	3単位	履修学年(コース)	3学年
使用教科書	大修館書店『現代高等保健体育改訂版』				
副教材等	大修館書店『現代高等保健体育ノート改訂版』				

1 学習目標

運動の合理的、計画的な実践を通して、知識を深めるとともに技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにし、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる。

2 指導の重点

それぞれの運動が有する特性や魅力に応じて、基礎的な身体能力や知識を身につけ、生涯にわたって運動に親しむことができるようにさせる。

3 指導計画

学期	考查	指導内容・教材	学習のねらい	時間	評価方法
1 学 期	中間 考查	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・体づくり運動(5) ・陸上競技 	<ul style="list-style-type: none"> ・学習の内容の理解、集団行動を通して、授業に臨む態度を重んじる。 ・運動を通して、仲間と協力、認め合い交流する。 ・基礎体力、運動機能の調整をする。 ・走、投、跳 から2種目を選択。 	15	観察 実技試験
	期末 考查	<ul style="list-style-type: none"> ・陸上競技 〔選択〕 短距離 中距離 高跳び 砲丸投げ ・持久走 タイムトライアル 〔球技選択A〕 サッカー ソフトボール <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> 体育理論(4) </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・陸上競技 各種目の基本動作の習得と記録向上をねらいとする。 特に跳躍、投てき種目については実技する際、基本動作を十分に練習し、ケガや事故の防止を意識する。 ・持久走 陸上競技で養った基礎体力を持久走に取り組むことで克服的な意識を養い、自己の走力の向上に努める。 ・サッカー ボール操作と連携した動きによってゴールへの進入など攻防を展開する。 ・ソフトボール 状況に応じたバット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。 	24	観察 実技試験

2 学 期	中間 考 査	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> 体育理論 (2) </div> <ul style="list-style-type: none"> ・体づくり運動 (2) [(球技選択 A)]	<ul style="list-style-type: none"> ・体育理論 スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴などについて理解する。 	15	観察 実技試験
	期 末 考 査	[(球技選択 B)] バスケットボール バレーボール バドミントン 卓球	<ul style="list-style-type: none"> ・バスケットボール 相手の多様な動きに応じて、素早くゴールへの攻防を展開する。 ・バレーボール ネットを挟んで、相手の多様な動きに応じて、素早く攻防を展開する。 ・バドミントン 卓球 役割に応じてフットワーク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くり、ネットを挟んだ攻防を展開する。 	21	観察 実技試験
3 学 期		[(球技選択 C)] バスケットボール 卓球 バレーボール バドミントン		30	観察 実技試験
		・体づくり運動 (6)			

4 課題・提出物等

計 105 時間 (50 分授業)

各単元での目標設定、自己評価を行う

5 評価の観点・規準

関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ・欠席、見学もせず、積極的、意欲的な態度でしっかり授業を受けようとしている。 ・運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。 ・健康、安全について関心をもち、意欲的に学習に取り組んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や健康の保持及び体力を高めるための運動の計画を工夫している。 ・健康、安全について、課題の解決を目指して考え、判断し、それらを表している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したり、表現したりするための各領域の運動の特性に応じた段階的な技能を身につけている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、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、文化的特性やスポーツの特徴、効果的な学習の仕方及び豊かなスポーツライフを理解している。 ・運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項と生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための理論について理解している。 ・健康、安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。

6 評価方法

- ・各領域、単元種目に対して主体的に学習に取り組む意欲、関心、態度
- ・課題を解決するために必要な思考力、判断力、表現力
- ・基礎的、基本的な知識、技能
- ・出席状況 (欠席、見学、服装など)

7 担当者からの一言

体育では、運動の計画的な実践を通して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力、自己の健康の補助増進のための実践力、体力の向上を目標としています。本校では、体育活動を通して培われた体力と精神力を存分に発揮し、「自己への挑戦」、「強い精神力」を身につけて欲しい。

(担当：林 正人)

令和4年度 シラバス [保健体育]

科目	スポーツI	単位数	6	履修学年 (コース)	2・3 (水・陸上競技選択)
使用教科書					
副教材等	技術専門書、種目特性に応じたトレーニング書籍等 (各自)				

1 学習目標

- ・各種目の特性の理解と自己並び自らが所属する集団の課題の解決を目指した計画的な運動の実践を通して、各種目の高度な技能と審判法を習得できるようにするとともに、大会等で自己の技能を最大限に発揮して試合・競技をすることができる資質や能力を育てる。
- ・心身ともに強健な人間の育成をするとともに大会の企画・運営や選手の指導育成など通し、体育・スポーツの振興発展に寄与する資質や能力を育てる。

2 指導の重点

- ・各自が所属している部活種目の高度な専門的技術の習得を目的とする。その実践にあたっては自主的・主体的に高いレベルの技術を探求する態度と強い意志による身体的トレーニングと技術トレーニングの継続を求め、運動選手として必要な資質の育成を図る。
- ・大会や競技会に参加し、上位大会に進出していくことを求める。また、それを大学学校等への進学(推薦等)や就職の実現につなげていく。
- ・技術を学ぶだけに留まらず、指導方法、ルール、審判方法や大会等の運営方法等を十分に学ぶ。そして、体育・スポーツの場面は勿論、あらゆる場面で集団のリーダーとして活動を導くことのできる資質の育成を目指す。

3 指導計画

学期	大会	指導内容・教材	学習のねらい
1 学 期	記録会、各種大会	・オリエンテーション 年間活動計画、目標設定 ・スピード向上トレーニング 専門技術練習 レースペーストレーニング	基礎競技力、専門能力を向上する。
	春季地区大会 県総合体育大会 北信越体育大会 国体各種予選会	・スピードトレーニング 専門技術練習 試合に向けたメンタルトレーニング ・筋力トレーニング 専門リズムトレーニング	専門能力、競技力の発揮を目指す。 基礎競技力、専門能力を向上する。
2 学 期	秋季地区大会 県選抜大会 北信越新人大会 県高校駅伝大会	・スピードトレーニング 専門技術練習 試合に向けたメンタルトレーニング	専門能力、競技力の発揮を目指す。

3 学 期	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション シーズンの反省、課題設定 バランス調整トレーニング 	<p>全面的な基礎能力、全身バランスを向上する。</p> <p>専門競技力、専門能力を向上する。</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ・サーキットトレーニング（総合体力） WTトレーニング（パワー系） 持久トレーニング（持久系） 柔軟性向上（調整力） ・主動筋力トレーニング 有酸素系から無酸素系へのトレーニング移行 基礎技術練習 ・オリエンテーション まとめ、次年度への目標設定 	

4 課題・提出物等

計 210 時間 (50 分授業)

<ul style="list-style-type: none"> ・目標の設定とそのまとめのレポート ・練習記録の作成 ・大会への計画、結果報告

5 評価の観点・規準

関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ・欠席・見学をせず、良いコンディションで練習に参加できる。 ・技術や強靱な体力の獲得の為に積極的・意欲的な態度で練習に参加している。 ・課題等の提出は物論のこと、その記載内容も丁寧に明瞭である。 ・挨拶など感謝の気持を持って礼儀正しく他者に接している。 ・現在の技術に満足することなく、新たな技術に関心持ち、その獲得に積極的である。 	<ul style="list-style-type: none"> ・大会等の結果を主体的に分析し、課題意識をもって練習に取り組んでいる。 ・ルールや練習方法、試合等での作戦を工夫して、活動している。 ・練習ノートを活用し、毎時間の反省ができる。 ・練習環境や用具の整備を怠らない。また、危険な状態を事前に判断し事故や怪我を回避できる。 ・自己の目標の設定が明確であり、その取り組みの結果の評価が的確である。 ・健康管理の学習の中から自己の生活を振り返ることができる。 ・課題の解決を目指して考え、判断し、それらを表している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・充分な運動技能の向上がみられ、大会成績が以前よりも向上した。 ・練習で得た技能を大会等で十分に発揮することができた。 ・運動技能のポイントが獲得されている。また、それを自己の能力に合わせ他者の前で表現できる。 ・技術だけでなく体力面の鍛錬を十分に実施し数値としてその変化が見られる。 ・他者に運動の技能の説明やさらには指導ができる。 ・さまざまな場面において、リーダーシップを発揮する様子が見られる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ルールを熟知し、適正かつ公正に活動できる。 ・審判方や大会運営に係る知識を持ち大会等を企画運営することができる。 ・種目の特性や運動技能の構成要素と技能獲得の為に段階的・機動的な知識を理解している。 ・技術や体力向上に関する実技書など持ち、その内容を的確に理解できる。 ・身体的コンディショニングに関する知識を理解している。 ・活動で得た知識を自己の生活の中に積極的に生かそうとする。

6 評価方法

授業の結果を 4 つの「観点別評価：具体的な規準」と照らし合わせ評価をおこなう。

7 担当者からの一言

本校のスポーツコースは体育を専門的に学ぶ体育科の過程と違い”普通科コース制の中の1つの過程”です。しかしながら、そこで学ぶ生徒には卒業するまでに体育科で学ぶ生徒に負けない資質を持った生徒となるよう指導していきます。

各種目の技能は技術の習得のみで実現化されるものでなく、体力、意志力、戦術等の要素の統合によって成されるものです。ひとつの要素に固執することなく種目の特性に応じてバランスよく取り組むことが必要です。

(担当：石田 大介)

令和4年度 シラバス [保健体育]

科目	スポーツII	単位数	6	履修学年 (コース)	2・3 (スポーツ野球選択)
使用教科書					
副教材等	技術専門書、種目特性に応じたトレーニング書籍等 (各自)				

1 学習目標

- ・各種目の特性の理解と自己並び自らが所属する集団の課題の解決を目指した計画的な運動の実践を通して、各種目の高度な技能と審判法を習得できるようにするとともに、大会等で自己の技能を最大限に発揮して試合・競技をすることができる資質や能力を育てる。
- ・心身ともに強健な人間の育成をするとともに大会の企画・運営や選手の指導育成など通し、体育・スポーツの振興発展に寄与する資質や能力を育てる。

2 指導の重点

- ・各自が所属している部活種目の高度な専門的技術の習得を目的とする。その実践にあたっては自主的・主体的に高いレベルの技術を探求する態度と強い意志による身体的トレーニングと技術トレーニングの継続を求め、運動選手として必要な資質の育成を図る。
- ・大会や競技会に参加し、上位大会に進出していくことを求める。また、それを大学学校等への進学(推薦等)や就職の実現につなげていく。
- ・技術を学ぶだけに留まらず、指導方法、ルール、審判方法や大会等の運営方法等を十分に学ぶ。そして、体育・スポーツの場面は勿論、あらゆる場面で集団のリーダーとして活動を導くことのできる資質の育成を目指す。

3 指導計画

学期	大会	指導内容・教材	学習のねらい
1 学 期	春季地区大会 選手権大会	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション 年間活動計画、目標設定 ・打撃、走塁、守備、投手、守備フォーメーション 打撃応用 ・大会調整法 ・強化トレーニング 	<p>個人技術練習、チーム練習を行う。 総合的体力を向上する。</p> <p>体力向上、戦術、新技術の向上を図る。</p> <p>総合的体力を向上する。</p>
2 学 期	秋季地区大会 各種大会	<ul style="list-style-type: none"> ・打撃、走塁、守備、投手、守備フォーメーション 打撃応用 ・全身持久力、筋持久力トレーニング ・筋力トレーニング、筋持久力トレーニング スピードトレーニング 	<p>専門能力、競技力の発揮を目指す。</p> <p>持久系の体力を向上する。</p> <p>各種体力を向上する。</p>

3 学 期	<ul style="list-style-type: none"> 筋持久力トレーニング、パワートレーニング 敏捷性、調整力のトレーニング 	<p>全面的な基礎能力、全身バランスを向上する。</p>
	<ul style="list-style-type: none"> 各専門トレーニング 打撃、走塁、守備、投手 守備フォーメーション オリエンテーション まとめ、次年度への目標設定 	<p>総合的体力を向上させ、各専門トレーニングへ移行し、技術、体力を向上する。専門能力を向上する。</p>

4 課題・提出物等

計 210 時間 (50 分授業)

- ・目標の設定とそのまとめのレポート
- ・練習記録の作成
- ・大会への計画、結果報告

5 評価の観点・規準

関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ・欠席・見学をせず、良いコンディションで練習に参加できる。 ・技術や強靱な体力の獲得の為に積極的・意欲的な態度で練習に参加している。 ・課題等の提出は勿論のこと、その記載内容も丁寧に明確である。 ・挨拶など感謝の気持を持って礼儀正しく他者に接している。 ・現在の技術に満足することなく、新たな技術に関心持ち、その獲得に積極的である。 	<ul style="list-style-type: none"> ・大会等の結果を主体的に分析し、課題意識をもって練習に取り組んでいる。 ・ルールや練習方法、試合等での作戦を工夫して、活動している。 ・練習ノートを活用し、毎時間の反省ができる。 ・練習環境や用具の整備を怠らない。また、危険な状態を事前に判断し事故や怪我を回避できる。 ・自己の目標の設定が明確であり、その取り組みの結果の評価が的確である。 ・健康管理の学習の中から自己の生活を振り返ることができる。 ・課題の解決を目指して考え、判断し、それらを表している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・十分な運動技能の向上がみられ、大会成績が以前よりも向上した。 ・練習で得た技能を大会等で十分に発揮することができた。 ・運動技能のポイントが獲得されている。また、それを自己の能力に合わせて他者の前で表現できる。 ・技術だけでなく体力面の鍛錬を十分に実施し数値としてその変化が見られる。 ・他者に運動の技能の説明やさらには指導ができる。 ・さまざまな場面において、リーダーシップを発揮する様子が見られる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ルールを熟知し、適正且つ公正に活動できる。 ・審判方や大会運営に係る知識を持ち大会等を企画運営することができる。 ・種目の特性や運動技能の構成要素と技能獲得の為に段階的・横断的な知識を理解している。 ・技術や体力向上に関する実技書などを持ち、その内容を的確に理解できる。 ・身体的コンディショニングに関する知識を理解している。 ・活動で得た知識を自己の生活の中に積極的に生かそうとする。

6 評価方法

授業の結果を4つの「観点別評価：具体的な規準」と照らし合わせ評価をおこなう。

7 担当者からの一言

本校のスポーツコースは体育を専門的に学ぶ体育科の過程と違い”普通科コース制の中の1つの過程”です。しかしながら、そこで学ぶ生徒には卒業するまでに体育科で学ぶ生徒に負けない資質を持った生徒となるよう指導していきます。

各種目の技能は技術の習得のみで実現化されるものでなく、体力、意志力、戦術等の要素の統合によって成されるものです。ひとつの要素に固執することなく種目の特性に応じてバランスよく取り組むことが必要です。

(担当：林 正人)

令和4年度 シラバス [保健体育]

科目	保健体育 スポーツⅢ	単位数	6	履修学年 (コース)	2・3 (スポーツ柔道選択)
使用教科書					
副教材等	生徒各自が技術専門書と種目の特性に応じた身体トレーニング書籍等を購入				

1 学習目標 (スポーツコースの目標)

- ・各種目の特性の理解と自己並び自らが所属する集団の課題の解決を目指した計画的な運動の実践を通して、各種目の高度な技能と審判法を習得できるようにするとともに、大会等で自己の技能を最大限に発揮して試合・競技をすることができる資質や能力を育てる。
- ・心身ともに強健な人間を育成するとともに大会の企画・運営や選手の指導育成など通し、体育・スポーツの振興発展に寄与する資質や能力を育てる。

2 指導の重点 (スポーツコースの特色と生徒の実態から)

- ・各自が所属している部活種目の高度な専門的技術の習得を目的とする。その実践にあたっては自主的・主体的に高いレベルの技を探求する態度と強い意志による身体的トレーニングと技術トレーニングの継続を求め、運動選手として必要な資質の育成を図る。
- ・大会や競技会に参加し、上位大会に進出していくことを求める。また、それをもって大学等への進学(推薦等)や就職の実現につなげていく。
- ・技術を学ぶだけに留まらず、指導方法、ルール、審判方法や大会等の運営方法等を十分に学ぶ。そして、体育・スポーツの場面は勿論、あらゆる場面で集団のリーダーとして活動を導くことのできる資質の育成を目指す。

3 指導計画

学期	主な大会	指導内容・教材	学習のねらい
1 学 期	春季地区 県総体 北信越	基礎体力の養成 個人技能の向上 基本技術～応用技術 (準備期) メンタルトレーニング 戦術 (試合期)	ウェイトトレーニングやランニング等を行い基礎的な体力の向上を図る。 打ち込みや投げ込みといった基本的な練習とともに、立ち技、寝技の乱取りの中で技術の習得を図る。 試合期になったら、スピードを養成するトレーニングや、メンタルトレーニングなどを行う。
2 学 期	秋季地区 黒潮旗大会 国体 BSN新人戦 松前旗大会 若潮旗大会	基礎体力の養成 個人技能の向上 基本技術～応用技術 (準備期) メンタルトレーニング 戦術 (試合期)	ウェイトトレーニングやランニング等を行い基礎的な体力の向上を図る。 打ち込みや投げ込みといった基本的な練習とともに、立ち技、寝技の乱取りの中で技術の習得を図る。 試合期になったら、スピードを養成するトレーニングや、メンタルトレーニングなどを行う。

3 学 期	選手権大会予選	基礎体力の養成 個人技能の向上 基本技術～応用技術 (準備期)	ウェイトトレーニングやランニング等を行い 基礎的な体力の向上を図る。 打ち込みや投げ込みといった基本的な練習と ともに、立ち技、寝技の乱取りの中で技術の 習得を図る。 試合期になったら、スピードを養成するトレ ーニングや、メンタルトレーニングなどを行 う。
	選手権大会	メンタルトレーニング 戦術 (試合期)	

4 課題・提出物等

計 210 時間 (50 分授業)

中長期の目標の設定とその総括の報告。
大会のエントリーと結果の報告。

5 評価の観点・規準

関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
欠席・見学をせずに、積極 的かつ意欲的な態度で練習 に参加している。 挨拶など感謝の気持ちを持 って、礼儀正しく他者に接 している。	自己の目標の設定が明確で あり、大会等の結果を主体 的に分析し、課題意識を持 って取り組む。 健康管理など自己の生活を 振り返ることができる。 課題の解決を目指して考 え、判断し、それらを表し ている。	練習で得た技能を大会等で 十分に発揮することができる。 様々な場面において、リー ダーシップを発揮すること ができる。	種目の特性や運動技能の構成 要素と技能獲得の為の段階 的・横断的な知識を理解してい る。 審判法や大会運営に係る知識 を持ち、大会を運営できる。

6 評価方法

・授業の結果を上記の4項目の「観点別評価・具体的な基準」と照らし合わせて評価をおこなう。

7 担当者からの一言

・本校のスポーツコースは体育を専門的に学ぶ体育科の課程と違い、普通科コース制の中の1つの過程です。しかしながら、そこで学ぶ生徒には卒業するまでに体育科で学ぶ生徒に負けない資質を持った生徒となるよう指導していきます。

・各種目の技能は、技術の習得のみで実現化されるものでなく、体力・意志力・戦術等の要素の統合によって成されるものです。1つの要素に固執することなく種目の特性に応じてバランスよく取り組むことが必要です。

(担当:加藤 英一)

令和4年度 シラバス [保健体育]

科目	スポーツⅥ	単位数	1	履修学年 (コース)	2・3 (スポーツコース)
使用教科書	特になし				
副教材等	特になし				

1 学習目標

体づくり運動の専門的な理解とその活用を目指した主体的、合理的、計画的な実践を通して、実生活に役立てることができようになるとともに、生涯を通じてスポーツの振興発展にかかわることができる資質や能力を育てる。

2 指導の重点

体づくり運動の行い方に関する知識、これらを活用して課題を解決するための思考力・判断力及び主体的に学習に取り組む態度を育てる。また、体力の向上を図るとともに、それらを通して各自の選択するスポーツⅠ～Ⅲに応じた体づくり運動を構成し、積極的に活用することができる資質や能力を育てる。

3 指導計画

学期	考査	指導内容・教材	学習のねらい
1 学 期	期 末 考 査	体づくり運動の理解と実践 体力を高める運動	・体ほぐし運動と体力を高める運動を取り上げ、それぞれの特性に応じて運動したり、運動の計画を立てて実践したりすることができるようにする。 ・スポーツⅠ～Ⅲに関連する体力および健康に関連する体力を向上する。
2 学 期	期 末 考 査	目的に応じた心身の調整の仕方や交流を深めるための運動の仕方の理解と実践 体力を高める運動	体ほぐし運動の学習から、自らの実践を深めたり、他者に対して実践したりできるようにする。 ・スポーツⅠ～Ⅲに関連する体力を向上する。 ①大きな力を発揮する能力を高める ②スピーディーな動きができる能力を高める ③パワフルな動きができる能力を高める ④動きを持続する能力を高める
3 学 期	学 年 末 考 査	ライフステージに応じた運動の計画の建て方の理解と実践 体力を高める運動	体力を高める運動の学習から、自らの実践を深めたり、他者に対して実践したりできるようにする。 ・スポーツⅠ～Ⅲに関連する体力を向上する。 ①動きの巧みさを高める ②総合的に体力を高める

計 35 時間 (50 分授業)

4 課題・提出物等

各単元での目標の設定、自己評価の提出

5 評価の観点・規準

関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ・欠席、見学せず、授業出席できる ・機動的・意欲的な態度でしっかり授業を受けることができる ・運動が健康に対する興味・関心が高く、進んで取り組むことができる ・レポートや学習ファイルなどの提出状況がよい ・健康・安全に留意して運動できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康・安全に関する学習の中から自己の生活を振り返ることができる ・的確な相互評価ができる ・自らの課題解決の方法を探り、よりよく問題を解決することができる ・課題の解決を目指して考え、判断し、それらを表している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動量のポイントを自己の能力にあわせて表現できる ・学習により十分な運動量の向上がみられる ・互いに教え合い、協力しあえる 	<ul style="list-style-type: none"> ・公正な態度で運動ができる ・安全の確保の仕方について意識し、留意しながら活動できる ・学習で得た知識を自己の生活の中に積極的に活かそうとする ・各種の運動量を理解することができる

6 評価方法

評価の観点をふまえ、授業、実技試験等も含め、総合的に判定・評価する

7 担当者からの一言

運動することの楽しさ、喜びを感じてもらうことを前提におき、生涯を通じて運動する習慣を身につけることが大切です。体づくりでは、選択するスポーツⅠ～Ⅲの専門種目に適した体力を高められるようにします。

(担当：林 正人)

令和4年度 シラバス [保健体育]

科目	スポーツ概論	単位数	1	履修学年 (コース)	2 (スポーツコース)
使用教科書	基礎から学ぶスポーツ概論 (大修館書店)				
副教材等					

1 学習目標

スポーツについての総合的な理解を通して、その知識を運動の主體的、合理的、計画的な実践に活用できるようにするとともに、生涯を通じてスポーツの振興発展にかかわることができる資質や能力を育てる。

2 指導の重点

現在及び将来にわたり日常生活に直結した運動、体育・スポーツ指導者としての資質や能力を育て、運動の必要性や効果、構造などに応じた合理的な方法、知識、運営管理について学び、実践できる能力を高める。

3 指導計画

学期	考査	指導内容・教材	学習のねらい
1 学 期	期 末 考 査	<p><スポーツについて考えよう></p> <p>1. スポーツの魅力について考えよう</p> <p>2. スポーツのこれからとこれまでを考えよう</p> <p>3. 現代スポーツの問題点を考えよう</p> <p>4. スポーツと社会について考えよう</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツにはさまざまな魅力がある。勝利への追求だけでなく、生活のうらおいとしてスポーツを楽しむ人もいるので、スポーツの魅力とその楽しみ方を学ぶ。 ・スポーツは人類の登場とともに生まれ、色々な変遷をたどって現在の形に発展してきた。スポーツのはじまり、その発展、これからのスポーツのあり方を学ぶ。 ・競技スポーツや生涯スポーツが盛んになるにつれ、現代スポーツは多くの問題をかかえるようになった。ドーピングなど、現代スポーツがかかえる諸問題について理解を深める。 ・スポーツは社会の変化に対応して変化するだけではなく、社会や地域を変化させていく可能性をそなえている。スポーツが社会や地域を変える可能性について学ぶ。
2 学 期	期 末 考 査	<p><スポーツの競技力を向上させよう></p> <p>1. 競技力向上に必要な基礎知識を知ろう</p> <p>2. 競技力を向上させる練習方法・練習計画を知ろう</p> <p>3. メンタルトレーニングについて知ろう</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・運動技術と運動技能の違いを理解し、次にオープンスキルとクローズドスキルとの違い、スポーツとの関係を理解する。練習と上達の関係を理解し、熟練動作の特徴を学ぶ。 ・運動技能を高める上で大切なことは、適切な練習を主体的に重ねていくことである。練習や練習の仕方についての基本的な知識を学ぶ、合理的な練習を工夫して行う。 ・試合で実力を発揮する方法について学ぶ

3 学 期	学 年 末 考 査	<p>4. 競技力向上に向けた指導体制や情報戦略について知ろう</p> <p style="text-align: center;">課題研究</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・競技力向上の参考例として一流選手のトレーニング計画知り、それぞれの競技に活用し、効率的な練習計画を立てられるようにする。 ・自らの競技スポーツへの実践と競技力向上を目指し、探求心を高める。
-------------	-----------------------	---	--

4 課題・提出物等

計 35 時間 (50 分授業)

レポートを中心として課題、ノート

5 評価の観点・規準

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
スポーツ活動の合理的方法に関心を持ち、意欲的に学習に取り組もうとする。	自己の競技種目や健康スポーツに対して、課題の解決を目指して考え、判断し、それらを表している。	スポーツ活動の合理的方法について、課題解決に役立つ基礎知識について理解している。

6 評価方法

出席状況、授業への取り組み、課題やノート、レポート提出、定期考査を数値化し、学習内容の実践状況などを考慮し、総合的に判断する。

7 担当者からの一言

競技力向上のためだけに止まらず、地域での社会体育・スポーツ指導者やリーダーとしての実践に役立てるために、積極的に学習することを期待している。

(担当：石田 大介)

令和4年度 シラバス [保健体育]

科目	スポーツ概論	単位数	1	履修学年 (コース)	3 (スポーツコース)
使用教科書	基礎から学ぶスポーツ概論 (大修館書店)				
副教材等					

1 学習目標

スポーツについての総合的な理解を通して、その知識を運動の主體的、合理的、計画的な実践に活用できるようにするとともに、生涯を通じてスポーツの振興発展にかかわることができる資質や能力を育てる。

2 指導の重点

現在及び将来にわたり日常生活に直結した運動、体育・スポーツ指導者としての資質や能力を育て、運動の必要性や効果、構造などに応じた合理的な方法、知識、運営管理について学び、実践できる能力を高める。

3 指導計画

学期	考査	指導内容・教材	学習のねらい
1 学 期	期 末 考 査	<p><体力トレーニングをやってみよう></p> <p>1. 体力向上の科学的基礎について知ろう</p> <p>2. 体力トレーニングの方法を知ろう</p> <p><スポーツのマネジメントを考えよう></p> <p>1. 自分の体をマネジメントしよう</p> <p>2. 栄養でパフォーマンスを高めよう</p>	<ul style="list-style-type: none"> 私たちの体は、運動に対して非常に適応性がある。その適応性は、運動の種類、強度及び時間などの様々な要因によって変化の様相は異なる。トレーニングによって変わる体の仕組み、体力、記録などについて学ぶ。 体力を効果的に向上させるためには、体力トレーニングを計画的に実施し、効果の程度を評価し、目標に到達するよう見直しや立て直しを図っていくことが大切であるため、理論と具体的方法を学ぶ。 スポーツによる障害で、多くの選手がその後のスポーツ生活を続けられなくなっている。障害をおこさないこと、そしておきたときの対処法を学ぶ。 スポーツ成績の向上を目指す選手は、練習後の食事をおいしく、楽しく食べることがたいせつである。栄養効果を最大限に引き出すための食事法を学ぶ。

2 学 期	期 末 考 査	<p>3. 危険予知トレーニングについて知ろう</p> <p><スポーツ指導者をめざそう></p> <p>1. スポーツキャリアと職業について知ろう</p> <p>2. 指導の場としての学校における体育・スポーツ活動やスポーツイベントについて知ろう</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・競技力が十分に発揮されるためには、日常生活が適切に管理されなければならないことを学ぶ。 ・現在、スポーツ環境が大きく変わろうとしている。生活の中で行われるスポーツがどのように変わろうとしているのか、そのような変化にスポーツ指導者がどう関わるかと考える。
3 学 期	学 年 末 考 査	<p>3. 指導の場としてのスポーツクラブについて知ろう</p> <p>4. 効果的なスポーツの指導方法を知ろう</p> <p>課題研究</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ指導者は、スポーツの技術を教えることだけが役割ではなく、スポーツ指導者に期待される役割やそのための資質や能力とは何か、職業としてのスポーツ指導者の可能性について考える。 ・社会体育での活躍を目的とし、スポーツ指導者としての実践に向けた現状、課題について学ぶ。

4 課題・提出物等

計 35 時間 (50 分授業)

レポートを中心として課題、ノート

5 評価の観点・規準

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
スポーツ活動の合理的方法に関心を持ち、意欲的に学習に取り組もうとする。	自己の競技種目や健康スポーツに対して、課題の解決を目指して考え、判断し、それらを表している。	スポーツ活動の合理的方法について、課題解決に役立つ基礎知識について理解している。

6 評価方法

出席状況、授業への取り組み、課題やノート、レポート提出、定期考査を数値化し、学習内容の実践状況などを考慮し、総合的に判断する。

7 担当者からの一言

競技力向上のためだけに止まらず、地域での社会体育・スポーツ指導者やリーダーとしての実践に役立てるために、積極的に学習することを期待している。

(担当：林 正人)