

令和5年度

# シラバス

教 科： 保健体育  
科 目： 体 育  
学 年： 1年  
学 科： 普通科

山原 茂人  
北川 敏之  
垣 花 篤  
平良 一悦

# シラバス

沖縄県立宮古高等学校

1年普通科 教科(保健体育) 科目(体育) 単位数(3)

月	時間	学習内容	評価	指導形態	
4	1 2 (2h)	<b>体 育 理 論</b>	観点別評価	一斉指導	
		運動スポーツの文化的特徴			
		単元の目標			1 スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について理解できるようにする
		1 人間にとって「動く」とは何か			人間にとっての運動の意味について理解し、動きの工夫が人間の文化をつくり出したことについて説明することができる。
2	2 スポーツの始まりと変遷	スポーツの始まりと変遷、近代スポーツから国際スポーツへと発展した流れについて理解し、説明することができる。			
4	3 10 (8h)	<b>体 つ く り 運 動</b>	自己評価 ・ 相互評価 ・ 観点別評価 ・ 個人カード ・ グループノート	グループ学習 ・ 個別指導	
		単元の目標			1 自己の体に関心を持ち、自己の体力や生活に応じた課題をもって、体をほぐしたり、体力を高めたりするとともに、これらの運動を生活の中で実践することができるようにする。 2 体づくり運動に対する関心や意欲を高めるとともに、互いに協力して運動できるようにする。 3 自己体力や生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を実践的に工夫することができるようにする。
		1. 体ほぐしの運動 各種目のフォームアップや、クールダウンとして取り扱う ①体の伸展、屈曲、回転、回旋、捻転などの運動 ②歩、跳、投を取り入れたリズムカルな全身運動 2. 体力を高める運動 各種目の補助、補強運動として取り扱う ①筋力を高める運動 ②瞬発力を高める運動 ③持久力を高める運動 ④調整力を高める運動 ⑤柔軟性を高める運動 ⑥総合的に体力を高める運動			
5	11 22 (12h)	<b>陸 上 競 技</b>	自己評価 ・ 相互評価 ・ 観点別評価 ・ 個人カード ・ グループノート ・ 実技テスト	グループ学習 ・ 個別指導	
		単元の目標			1 自己の能力に応じて技能を高め、競技したり、記録を高めたりすることができるようにする。 2 互いに協力して練習や競技ができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習や競技ができるようにする。 3 自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方を工夫することができるようにする。また、競技会の企画や運営ができるようにする。
		小単元			下記から1種目選択 短距離、中・長距離走、走幅跳 走高跳、砲丸投
		1. ハードル走			①ウォームアップ・基本動作 ②技術練習 スタート・中間(全力)疾走・フィニッシュ ③補強運動
		2. リレー			①ウォームアップ・基本動作 ②技術練習 スタート・中間(全力)疾走 バトンパス ③補強運動
3. 走幅跳	①ウォームアップ・基本動作 ②技術練習 助走・踏切・空中動作・着地 ③補助運動				
4. 走高跳	①ウォームアップ・基本動作 ②技術練習 助走・踏切・空中動作・着地 ③補助運動				
5. 砲丸投	①ウォームアップ・基本動作 ②技術練習 重心の移動・腰の回転・振り切り ②補強運動				
23	23	<b>水 泳</b>	自己評価 ・ 相互評価 ・	グループ学習	
		単元の目標			1 自己の能力に応じて技能を高め、速く泳いだり、続けて長く泳いだりすることができるようにする。 2 互いに協力して練習ができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、水泳の事故防止に関する心得を守り、健康・安全に留意して練習や競技ができるようにする。 3 自己の能力に応じた課題の解決を目指して計画的な練習の仕方や競泳の仕方を工夫できるようにする。

6	34 (12h)	小単元   ドル平、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ、横泳ぎ 生徒の能力に応じてグループを編成し、泳法も選択させる 1. 初級班 目標：25m以上(泳法自由)泳げるようにする。 ①呼吸法(ドル平で)→連続ドル平(25m) ②クロール、平泳ぎ ・キック ・ストローク ・ストロークとキックのコンビネーション ・ストロークと呼吸のタイミング 2. 中級班 目標：近代泳法2種目以上を25m以上泳げるようにする。 3. 上級班 目標：近代泳法4種目を25m以上泳げるようにし、個人メドレーができるようにする。 ①キック ②ストローク ③ストロークとキックのコンビネーション ④ストロークと呼吸のタイミング ⑤スタート 水中スタート・台上スタート ⑥ターン 水平ターン・クイックターン 背泳ぎターン	観点別評価 ・個人カード ・グループノート ・実技テスト	・個別指導	
	<b>器械運動・武道・ダンス(選択)</b>		自己評価 ・相互評価 ・観点別評価 ・個人カード ・グループノート ・実技テスト	グループ学習 ・個別指導	
7		単元の目標	器械運動	武道	ダンス
			1 自己の能力に応じて技能を高め、技が円滑にできるようにする 2 互いに協力したり補助したりして練習ができるようにする。また、機械・器具を点検し、安全に留意して練習や発表ができるようにする。 3 自己の能力に応じた技を習得するための計画的な練習の仕方や発表の仕方を工夫することができるようにする。	1 自己の能力に応じて技能を高め相手の動きに対応した攻防を展開して練習や試合ができるようにする。 2 伝統的な行動の仕方に留意して互いに相手を尊重し、練習や試合を行い、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、禁じ技を用いないなど安全留意して練習や試合ができるようにする。 3 自己の能力に応じ技を習得するための計画的な練習の仕方を工夫することができるようにする。	1. 自己の能力に応じた課題をもって運動を行い、感情を込めて踊ったり、みんな楽しく踊ったりする。 2. 互いのよさを認め合い、協力して練習したりし、交流し、発表できるようにする。 3. 自己の能力に応じた課題の解決を目指して計画的な練習や発表の仕方や競泳の仕方を工夫できるようにする。また、発表交流会の企画や運営ができるようにする。
9			器械運動	武道	ダンス
			マット運動 ① 前転 ② 開脚前転 ③ 倒立前転(倒立) I 後転 II 伸膝後転一側方倒立回転 ④ 伸膝前転 ⑤ 跳び前転 III 後転倒立 二 側方倒立回転 連続技 (各自練習) 演技発表会 跳び箱 ① 開脚跳び I 抱え込み屈身跳び一側方倒立回転跳び ② 開脚伸身跳び II かけえ込み伸身跳び 二 前方屈腕倒立回転跳び一前方倒立回転跳び 連続技 (各自練習) 演技発表会	1. 基本動作 ①礼法 ②立ち方 ③突き ④蹴り ⑤打ち ⑥受け・払い 2. 対人的技能 ①約束組手 ・中段突きに対する防御(下段払いから攻撃 外受けから攻撃 内受けから攻撃、下段受けから攻撃) 3. 型 ・普及型① ・普及型②	1. 創作ダンス ①テーマを選択する ②表現の中心を定めて作品全体の見通しを立てる ③テーマにふさわしい特徴のある動きを工夫し、選曲する ④群(集団)の動き方、空間の使い方、作品のはこびを工夫する ⑤踊り込んで仕上げる ⑥発表し合い鑑賞する 3. リズムダンス ①選曲する。②テーマを決める ③リズムに乗っていくつかの短い動きを連続したり、ステップを踏んだりアフタービート(後打ち)のリズムやダイナミックアクセントをとらえてまとまりのある動きを工夫する ④集団の動き方、空間の使い方、

				始めと終わりを工夫する。 ⑤踊り込んで仕上げる ⑥発表し合い鑑賞する 4. 郷土の踊り ①沖縄の踊りや、日本を代表する民踊から選択する ②踊り込んで仕上げる ③発表し合い鑑賞する		
		<b>体 つ く り 運 動</b>			自己評価 ・ 相互評価 ・ 観点別評価 ・ 個人カード ・ グループノート	グループ学習 ・ 個別指導
53	単元の目標	1 自己の体に関心を持ち、自己の体力や生活に応じた課題をもって、体をほぐしたり、体力を高めたりするとともに、これらの運動を生活の中で実践することができるようにする。 2 体づくり運動に対する関心や意欲を高めるとともに、互いに協力して運動できるようにする。 3 自己体力や生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を実践的に工夫することができるようにする。				
54		1. 体ほぐしの運動 各種目のフォームアップ や、 クールダウンとして取り扱う ①体の伸展、屈曲、回転、回旋、 捻転などの運動 ②歩、跳、投を取り入れたリズム カルな全身運動 2. 体力を高める運動 各種目の補助、補強運動として 取り扱う ①筋力を高める運動 ②総合的に体力を高める運動				
		<b>体 育 理 論</b>			観点別評価	一斉指導
		運動スポーツの文化的特徴				
55	単元の目標	1 スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について理解できるようにする				
56	3	文化としてのスポーツ	スポーツの文化的内容について理解し、メディアの影響によるスポーツ文化の変容について説明することができる。			
2	4	オリンピックと国際理解	オリimpiズムとオリimpiックムーブメントについて理解し、オリimpiックがどのように変貌してきたかについて説明することができる。			
		<b>球技選択①②</b>			自己評価 ・ 相互評価 ・ 観点別評価 ・ 個人カード ・ グループノート	グループ学習 ・ 個別指導
57	単元の目標	1 チームの課題や自己の能力に応じて技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。 2 チームにおける自己の役割を自覚して、その責任を果たし、互いに協力して練習やゲームができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習やゲームができるようにする。 3 チームの課題や自己の能力に応じた課題の解決を目指して計画的な練習の仕方やゲームの工夫することができるようにする。また、競技会の企画や運営ができるようにする。				
67		バレーボール	バスケットボール	ソフトボール		
11	1. 個人的技能	1. 個人的技能	1. 個人的技能	1. 個人的技能	1. 個人的技能	1. 個人的技能
h	①オーバーハンドパス	①パスとキャッチ	①キャッチボール	①パスとキャッチ	①キック	
68	②アンダーハンドパス	②ドリブル	②スイング	②ドリブル	②トラップ	
	③レシーブ	③シュート	③バッティング	③シュート	③シュート	
	④トス	④フットワーク	③ベースランニング	④フットワーク	④ヘディングシュート	
	⑤スパイク	⑤1:1	④捕球から送球	⑤1:1		
	⑥ブロック	⑥デフェンス	⑤ピッチング	⑥デフェンス	⑤ドリブル	
79	⑦サーブ	⑦リバウンド			⑥1対1	
	2. 集団的技能	2. 集団的技能	2. 集団的技能	2. 集団的技能	⑦ゴールキーピング	
12	①サーブに対する守り方	①パスとパスカット	①打球に応じた進塁	①ランパスから速攻	⑧ボディーバランス	
h	②アタックに対する守り方(ブロックを含む)	②パスワークプレーとその攻防(2:1、3:2、3:3)	②状況に応じた守備位置	②攻防の切り返し(2:1、3:2、3:3)	⑧ボディーバランス	
	③アタックによる攻め方	③カットインプレー(2:2、3:3)	3. ゲーム	③カットインプレー(2:2、3:3)	2. 集団的技能.	
			①ルールと審判法	④オルコトプレス・マツマデイフェンス	①2対1、3対2、4対3	

12		(サーブレシーブ→トス→アタック) ④連携プレー (パス→トス→アタック) (サーブレシーブ→トス→アタック) (アタクレシーブ→トス→アタック) 3. ゲーム ①ルールと審判法 ②セッター固定 ③正規のゲーム	④速攻と防御 ⑤マンツーマンディフェンス ⑥ゾーンディフェンス ⑦スクリーンプレー 3. ゲーム ①ルールと審判法 ②戦術	②戦術	3. ゲーム ①ルールと審判法 ②戦術	②パスワーク ③マンツーマンディフェンス ④ゾーンディフェンス ⑤コンビネーションパス ⑥速攻・遅効 3. ゲーム ①ルールと審判法 ②戦術 ③簡易ゲーム (ルールの工夫)			
	80 〜 88 ( 9 h	小単元	長距離走 (ロード)						一斉指導
1		<b>体 育 理 論</b>							
	89 〜 90 ( 2 h	運動スポーツの文化的特徴							
		単元の目標	1 スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について理解できるようにする						
2	90 ( 2 h	5 スポーツと経済	スポーツによる経済波及効果について理解し、スポーツ産業の発達が及ぼす経済活動への影響について説明することができる。				観点別評価	一斉指導	
		6 ドーピングとスポーツ倫理	ドーピングが及ぼす社会全体への悪影響、スポーツ倫理が求められる理由について理解し、説明することができる。						
2		<b>球技選択③</b>							
	91 〜 105 ( 15 h	バレーボール			サッカー				
		1. 個人的技能 ①オーバーハンドパス ②アンダーハンドパス ③レシーブ ④トス ⑤スパイク ⑥ブロック ⑦サーブ 2. 集団的技能 ①サーブに対する守り方 ②アタックに対する守り方 (ブロックを含む) ③アタックによる攻め方 (サーブレシーブ→トス→アタック) ④連携プレー (パス→トス→アタック) (サーブレシーブ→トス→アタック) (アタクレシーブ→トス→アタック) 3. ゲーム ①ルールと審判法 ②セッター固定 ③正規のゲーム			1. 個人的技能 ①キック ②トラップ ③シュート ④ヘディングシュート ⑤ドリブル ⑥1対1 ⑦ゴールキーピング ⑧ボディーバランス 2. 集団的技能 ①2対1、3対2、4対3 ②パスワーク ③マンツーマンディフェンス ④ゾーンディフェンス ⑤コンビネーションパス ⑥速攻・遅効 3. ゲーム ①ルールと審判法 ②戦術 ③正規のゲーム			自己評価 ・ 相互評価 ・ 観点別評価 ・ 個人カード ・ グループノート	グループ学習 ・ 個別指導
3									

令和5年度

# シラバス

教 科： 保健体育  
科 目： 体 育  
学 年： 1年  
学 科： 文理探究科

山原 茂人  
北川 敏之  
高江洲 匡孝  
平良 一悦

# シラバス

沖縄県立宮古高等学校

1年文理探究科 教科(保健体育) 科目(体育) 単位数(3)

月	時間	学習内容	評価	指導形態
4	1 ~ 2 (2h)	<b>体 育 理 論</b>	観点別評価	一斉指導
		運動スポーツの文化的特徴		
	単元の目標	1 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解できるようにする。		
	1 スポーツの技術と戦術	スポーツにおける技術と技能の違い、クローズドスキルとオープンスキルの違い、戦術・作戦・戦略の違いについて理解し、説明することができる。		
	2	2 技能の上達過程と練習	スポーツにおける技能がどのような段階を経て上達するかを理解し、技能の上達過程を踏まえた効果的な練習法について説明することができる。	
4	3 ~ 4 (2h)	<b>体 つ く り 運 動</b>	自己評価 ・ 相互評価 ・ 観点別評価 ・ 個人カード ・ グループノート	グループ学習 ・ 個別指導
		単元の目標		
	1. 体ほぐしの運動 各種目のフォームアップや、クールダウンとして取り扱う			
	①体の伸展、屈曲、回転、回旋、捻転などの運動 ②歩、跳、投を取り入れたリズムカルな全身運動			
	2. 体力を高める運動 各種目の補助、補強運動として取り扱う			
		①筋力を高める運動 ②瞬発力を高める運動 ③持久力を高める運動 ④調整力を高める運動 ⑤柔軟性を高める運動 ⑥総合的に体力を高める運動		
5	5 ~ 12 (8h)	<b>陸 上 競 技</b>	自己評価 ・ 相互評価 ・ 観点別評価 ・ 個人カード ・ グループノート ・ 実技テスト	グループ学習 ・ 個別指導
		単元の目標		
	小単元	下記から1種目選択 短距離、中・長距離走、走幅跳 走高跳、砲丸投		
	1. ハードル走	①ウォームアップ・基本動作 ②技術練習 スタート・中間(全力)疾走・フィニッシュ ③補強運動		
	2. リレー	①ウォームアップ・基本動作 ②技術練習 スタート・中間(全力)疾走 バトンパス ③補強運動		
	3. 走幅跳	①ウォームアップ・基本動作 ②技術練習 助走・踏切・空中動作・着地 ③補助運動		
4. 走高跳	①ウォームアップ・基本動作 ②技術練習 助走・踏切・空中動作・着地 ③補助運動			
	5. 砲丸投	①ウォームアップ・基本動作 ②技術練習 重心の移動・腰の回転・振り切り ②補強運動		
13		<b>水 泳</b>	自己評価 ・ 相互	グループ
		単元の目標		

6	20 (8h)	3 自己の能力に応じた課題の解決を目指して計画的な練習の仕方や競泳の仕方を工夫できるようにする。	評価 ・ 観点別 評価 ・ 個人 カード ・ グル ープ ノート ・ 実技 テスト	学習 ・ 個別 指導			
		小単元 ドル平、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ、横泳ぎ 生徒の能力に応じてグループを編成し、泳法も選 択させる 1. 初級班 目標：25m以上(泳法自由)泳げるようにする。 ①呼吸法(ドル平で)→連続ドル平(25m) ②クロール、平泳ぎ ・キック ・ストローク ・ストロークとキックのコンビネーション ・ストロークと呼吸のタイミング 2. 中級班 目標：近代泳法2種目以上を25m以上泳げるようにする。 3. 上級班 目標：近代泳法4種目を25m以上泳げるようにし、個人メドレーができるようにする。 ①キック ②ストローク ③ストロークとキックのコンビネーション ④ストロークと呼吸のタイミング ⑤スタート 水中スタート・台上スタート ⑥ターン 水平ターン・クイックターン 背泳ぎターン					
7	21 28 (8h)	<b>器 械 運 動・武 道・ダ ン ス (選 択)</b>			自己 評価 ・ 相互 評価 ・ 観点別 評価 ・ 個人 カード ・ グル ープノ ート ・ 実技 テスト	グ ル ー プ 学 習 ・ 個 別 指 導	
		単元の目標	器械運動	武 道			ダンス
		1 自己の能力に応じて技能を高め、技が円滑にできるようにする 2 互いに協力したり補助したりして練習ができるようにする。また、機械・器具を点検し、安全に留意して練習や発表ができるようにする。 3 自己の能力に応じた技を習得するための計画的な練習の仕方や発表の仕方を工夫することができるようにする。	1 自己の能力に応じて技能を高め相手の動きに対応した攻防を展開して練習や試合ができるようにする。 2 伝統的な行動の仕方に留意して互いに相手を尊重し、練習や試合を行い、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、禁じ技を用いないなど安全留意して練習や試合ができるようにする。 3 自己の能力に応じ技を習得するための計画的な練習の仕方を工夫することができるようにする。	1. 自己の能力に応じた課題をもって運動を行い、感情を込めて踊ったり、みんな楽しく踊ったりする。 2. 互いのよさを認め合い、協力して練習したりし、交流し、発表できるようにする。 3. 自己の能力に応じた課題の解決を目指して計画的な練習や発表の仕方や競泳の仕方を工夫できるようにする。また、発表交流会の企画や運営ができるようにする。			
マット運動 ① 前転 ② 開脚前転 ③ 倒立前転(倒立) I 後転 II 伸膝後転一側方倒立回転 ④ 伸膝前転 ⑤ 跳び前転 III 後転倒立 二 側方倒立回転 連続技 (各自練習) 演技発表会 跳び箱 ① 開脚跳び I 抱え込み屈身跳び一側方倒立回転跳び ② 開脚伸身跳び II かけえ込み伸身跳び 二 前方屈腕倒立回転跳び一前方倒立回転跳び 連続技 (各自練習) 演技発表会	1. 基本動作 ①礼法 ②立ち方 ③突き ④蹴り ⑤打ち ⑥受け・払い 2. 対人的技能 ①約束組手 ・中段突きに対する防御(下段払いから攻撃 外受けから攻撃 内受けから攻撃、 下段受けから攻撃) 3. 型 ・普及型① ・普及型②	1. 創作ダンス ①テーマを選択する ②表現の中心を定めて作品全体の見通しを立てる ③テーマにふさわしい特徴のある動きを工夫し、選曲する ④群(集団)の動き方、空間の使い方、作品のはこびを工夫する ⑤踊り込んで仕上げる ⑥発表し合い鑑賞する 3. リズムダンス ①選曲する。②テーマを決める ③リズムに乗っていくつかの短い動きを連続したり、ステップを踏んだりアフタービート(後打ち)のリズムやダイナミックアクセントをとらえてまとまりのある動きを工夫する ④集団の動き方、空間の使い方、					
9							

				始めと終わりを工夫する。 ⑤踊り込んで仕上げる ⑥発表し合い鑑賞する 4. 郷土の踊り ①沖縄の踊りや、日本を代表する民踊から選択する ②踊り込んで仕上げる ③発表し合い鑑賞する		
		<b>体 つ く り 運 動</b>			自己評価・相互評価・観点別評価・個人カード・グループノート	グループ学習・個別指導
29	単元の目標	1 自己の体に関心を持ち、自己の体力や生活に応じた課題をもって、体をほぐしたり、体力を高めたりするとともに、これらの運動を生活の中で実践することができるようにする。 2 体づくり運動に対する関心や意欲を高めるとともに、互いに協力して運動できるようにする。 3 自己体力や生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を実践的に工夫することができるようにする。				
30		1. 体ほぐしの運動 各種目のフォームアップ や、 クールダウンとして取り扱う ①体の伸展、屈曲、回転、回旋、捻転などの運動 ②歩、跳、投を取り入れたリズム カルな全身運動 2. 体力を高める運動 各種目の補助、補強運動として 取り扱う ①筋力を高める運動 ②総合的に体力を高める運動				
31		<b>体 育 理 論</b>				
		運動・スポーツの学び方				
32	単元の目標	1 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解できるようにする				
32		3 効果的な動きのメカニズム	動きの開始と持続についてのメカニズム、筋活動のコントロールと状況判断について理解し、説明することができる。		観点別評価	一斉指導
41		4 技能と体力	体の動きには脳の多くの部分に関わり、また、適度な運動が脳により影響を及ぼすことについて理解することができる。			
		<b>球技選択①②</b>				
33	単元の目標	1 チームの課題や自己の能力に応じて技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。 2 チームにおける自己の役割を自覚して、その責任を果たし、互いに協力して練習やゲームができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習やゲームができるようにする。 3 チームの課題や自己の能力に応じた課題の解決を目指して計画的な練習の仕方やゲームの工夫することができるようにする。また、競技会の企画や運営ができるようにする。			自己評価・相互評価・観点別評価・個人カード・グループノート	グループ学習・個別指導
42		バレーボール	バスケットボール	ソフトボール	ハンドボール	サッカー
42		1. 個人的技能 ①オーバーハンドパス ②アンダーハンドパス ③レシーブ ④トス ⑤スパイク ⑥ブロック ⑦サーブ	1. 個人的技能 ①パスとキャッチ ②ドリブル ③シュート ④フットワーク ⑤1:1 ⑥ディフェンス ⑦リバウンド	1. 個人的技能 ①キャッチボール ②スイング ③バッティング ④ベースランニング ⑤捕球から送球 ⑥ピッチング	1. 個人的技能 ①パスとキャッチ ②ドリブル ③シュート ④フットワーク ⑤1:1 ⑥ディフェンス	1. 個人的技能 ①キック ②トラップ ③シュート ④ヘディングシュート ⑤ドリブル ⑥1対1 ⑦ゴールキーピング ⑧ボディーバランス
51		2. 集団的技能 ①サーブに対する守り方 ②アタックに対する守り方 (ブロックを含む) ③アタックによる攻め方	2. 集団的技能 ①パスとパスカット ②パスワークプレーとその攻防 (2:1、3:2、3:3) ③カットインプレー (2:2、3:3)	2. 集団的技能 ①打球に応じた進塁 ②状況に応じた守備位置 3. ゲーム ①ルールと審判法	2. 集団的技能 ①ランパスから速攻 ②攻防の切り返し (2:1、3:2、3:3) ③カットインプレー (2:2、3:3) ④オルコトプレス・マツマデイフェンス	2. 集団的技能 ①2対1、3対2 ②4対3
9		9	9	9	9	9

12		(サーブレシーブ→トス→アタック) ④連携プレー (パス→トス→アタック) (サーブレシーブ→トス→アタック) (アタクレシーブ→トス→アタック) 3. ゲーム ①ルールと審判法 ②セッター固定 ③正規のゲーム	④速攻と防御 ⑤マンツーマンディフェンス ⑥ゾーンディフェンス ⑦スクリーンプレー 3. ゲーム ①ルールと審判法 ②戦術	②戦術	3. ゲーム ①ルールと審判法 ②戦術	②パスワーク ③マンツーマンディフェンス ④ゾーンディフェンス ⑤コンビネーションパス ⑥速攻・遅効 3. ゲーム ①ルールと審判法 ②戦術 ③簡易ゲーム (ルールの工夫)			
		51 〜 60 (9 h )	小単元	長距離走 (ロード)					一斉指導
1		体 育 理 論						観点別 評価	一斉 指導
		運動スポーツの文化的特徴							
		単元の目標 1 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解できるようにする							
2	61 〜 63 (2 h )	5 体カトレーニング			運動やスポーツによるけがの実態や気象条件・自然環境の変化に伴う危険性を理解し、障害防止の観点から運動やスポーツを行う際の注意事項を説明することができる。		観点別 評価	一斉 指導	
		6 運動やスポーツでの安全確保			健康づくりのためのエクササイズとして自分に合った運動を選び、運動強度と運動時間を設定して実際に実践してみる。				
2	64 〜 70 (7 h )	球技選択③						自己 評価 ・ 相互 評価 ・ 観点別 評価 ・ 個人カ ード ・ グルー プノー ト	グル ー プ 学 習 ・ 個 別 指 導
		バレーボール			サッカー				
3	70 〜 77 (7 h )	1. 個人的技能 ①オーバーハンドパス ②アンダーハンドパス ③レシーブ ④トス ⑤スパイク ⑥ブロック ⑦サーブ 2. 集団的技能 ①サーブに対する 守り方 ②アタックに対する守り方 (ブロックを含む) ③アタックによる攻め方 (サーブレシーブ→トス→ アタック) ④連携プレー (パス→トス→アタック) (サーブレシーブ→トス →アタック) (アタクレシーブ→トス →アタック) 3. ゲーム ①ルールと審判法 ②セッター固定 ③正規のゲーム			1. 個人的技能 ①キック ②トラップ ③シュート ④ヘディングシュート ⑤ドリブル ⑥1対1 ⑦ゴールキーピング ⑧ボディーバランス 2. 集団的技能. ①2対1、3対2、4対3 ②パスワーク ③マンツーマンディフェンス ④ゾーンディフェンス ⑤コンビネーションパス ⑥速攻・遅効 3. ゲーム ①ルールと審判法 ②戦術 ③正規のゲーム				

令和5年度

# シラバス

教 科： 保健体育  
科 目： 体 育  
学 年： 2年  
学 科： 普通科

高江洲 匡孝  
垣 花 篤  
山原 茂人  
北川 敏之

# シラバス

沖縄県立宮古高等学校

2年普通科 教科(保健体育) 科目(体育) 単位数(3)

月	時間	学習内容	評価	指導形態	
4	1 ~ 2 ( 2 h )	<b>体 育 理 論</b>	観点別 評価	一斉 指導	
		運動スポーツの文化的特徴			
		単元の目標			1 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解できるようにする。
		1 スポーツの技術と戦術			スポーツにおける技術と技能の違い、クローズドスキルとオープンスキルの違い、戦術・作戦・戦略の違いについて理解し、説明することができる。
		2 技能の上達過程と練習	スポーツにおける技能がどのような段階を経て上達するかを理解し、技能の上達過程を踏まえた効果的な練習法について説明することができる。		
4	3 ~ 10 ( 8 h )	<b>体 つ く り 運 動</b>	自己 評価 ・ 相互 評価 ・ 観点別 評価 ・ 個人カ ード ・ グルー プノ ート	グ ル ー プ 学 習 ・ 個 別 指 導	
		単元の目標			1 自己の体に関心を持ち、自己の体力や生活に応じた課題をもって、体をほぐしたり、体力を高めたりするとともに、これらの運動を生活の中で実践することができるようにする。 2 体づくり運動に対する関心や意欲を高めるとともに、互いに協力して運動できるようにする。 3 自己体力や生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を実践的に工夫することができるようにする。
		1. 体ほぐしの運動 各種目のフォームアップや、クールダウンとして取り扱う ①体の伸展、屈曲、回転、回旋、捻転などの運動 ②歩、跳、投を取り入れたリズムカルな全身運動 2. 体力を高める運動 各種目の補助、補強運動として取り扱う ①筋力を高める運動 ②瞬発力を高める運動 ③持久力を高める運動 ④調整力を高める運動 ⑤柔軟性を高める運動 ⑥総合的に体力を高める運動			
5	11 ~ 22 ( 12 h )	<b>陸 上 競 技</b>	自己 評価 ・ 相互 評価 ・ 観点別 評価 ・ 個人カ ード ・ グルー プノ ート ・ 実技 テスト	グ ル ー プ 学 習 ・ 個 別 指 導	
		単元の目標			1 自己の能力に応じて技能を高め、競技したり、記録を高めたりすることができるようにする。 2 互いに協力して練習や競技ができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習や競技ができるようにする。 3 自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方を工夫することができるようにする。また、競技会の企画や運営ができるようにする。
		小単元			下記から1種目選択 短距離、中・長距離走、走幅跳 走高跳、砲丸投
		1. ハードル走 ①ウォームアップ・基本動作 ②技術練習 スタート・中間(全力)疾走・フィニッシュ ③補強運動 2. リレー ①ウォームアップ・基本動作 ②技術練習 スタート・中間(全力)疾走 バトンパス ③補強運動 3. 走幅跳 ①ウォームアップ・基本動作 ②技術練習 助走・踏切・空中動作・着地 ③補助運動 4. 走高跳 ①ウォームアップ・基本動作 ②技術練習 助走・踏切・空中動作・着地 ③補助運動 5. 砲丸投 ①ウォームアップ・基本動作 ②技術練習 重心の移動・腰の回転・振り切り ③補助運動			
5	23	<b>水 泳</b>	自己 評価 ・ 相互	グ ル ー プ	
		単元の目標			1 自己の能力に応じて技能を高め、速く泳いだり、続けて長く泳いだりすることができるようにする。 2 互いに協力して練習ができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、水泳の事故防止に関する心得を守り、健康・安全に留意して練習や競技ができるようにする。

6	34 (12h)	3 自己の能力に応じた課題の解決を目指して計画的な練習の仕方や競泳の仕方を工夫できるようにする。	評価 ・ 観点別 評価 ・ 個人 カード ・ グル ープ ノート ・ 実技 テスト	学習 ・ 個別 指導		
		小単元 ドル平、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ、横泳ぎ 生徒の能力に応じてグループを編成し、泳法も選 択させる 1. 初級班 目標：25m以上(泳法自由)泳げるようにする。 ①呼吸法(ドル平で)→連続ドル平(25m) ②クロール、平泳ぎ ・キック ・ストローク ・ストロークとキックのコンビネーション ・ストロークと呼吸のタイミング 2. 中級班 目標：近代泳法2種目以上を25m以上泳げるようにする。 3. 上級班 目標：近代泳法4種目を25m以上泳げるようにし、個人メドレーができるようにする。 ①キック ②ストローク ③ストロークとキックのコンビネーション ④ストロークと呼吸のタイミング ⑤スタート 水中スタート・台上スタート ⑥ターン 水平ターン・クイックターン 背泳ぎターン				
7	9	<b>器 械 運 動・武 道・ダ ン ス (選 択)</b>			自己 評価 ・ 相互 評価 ・ 観点別 評価 ・ 個人 カード ・ グル ープ ノート ・ 実技 テスト	グ ル ー プ 学 習 ・ 個 別 指 導
		単元の目標	器械運動	武 道		
		1 自己の能力に応じて技能を高め、技が円滑にできるようにする 2 互いに協力したり補助したりして練習ができるようにする。また、機械・器具を点検し、安全に留意して練習や発表ができるようにする。 3 自己の能力に応じた技を習得するための計画的な練習の仕方や発表の仕方を工夫することができるようにする。	1 自己の能力に応じて技能を高め相手の動きに対応した攻防を展開して練習や試合ができるようにする。 2 伝統的な行動の仕方に留意して互いに相手を尊重し、練習や試合を行い、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、禁じ技を用いないなど安全留意して練習や試合ができるようにする。 3 自己の能力に応じ技を習得するための計画的な練習の仕方を工夫することができるようにする。	1. 自己の能力に応じた課題をもって運動を行い、感情を込めて踊ったり、みんな楽しく踊ったりする。 2. 互いのよさを認め合い、協力して練習したりし、交流し、発表できるようにする。 3. 自己の能力に応じた課題の解決を目指して計画的な練習や発表の仕方や競泳の仕方を工夫できるようにする。また、発表交流会の企画や運営ができるようにする。		
		マット運動 ① 前転 ② 開脚前転 ③ 倒立前転(倒立) I 後転 II 伸膝後転一側方倒立回転 ④ 伸膝前転 ⑤ 跳び前転 III 後転倒立 二 側方倒立回転 連続技 (各自練習) 演技発表会 跳び箱 ① 開脚跳び I 抱え込み屈身跳び一側方倒立回転跳び ② 開脚伸身跳び II かけえ込み伸身跳び 二 前方屈腕倒立回転跳び一前方倒立回転跳び 連続技 (各自練習) 演技発表会	1. 基本動作 ①礼法 ②立ち方 ③突き ④蹴り ⑤打ち ⑥受け・払い 2. 対人的技能 ①約束組手 ・中段突きに対する防御(下段払いから攻撃 外受けから攻撃 内受けから攻撃、下段受けから攻撃) 3. 型 ・普及型① ・普及型②	1. 創作ダンス ①テーマを選択する ②表現の中心を定めて作品全体の見通しを立てる ③テーマにふさわしい特徴のある動きを工夫し、選曲する ④群(集団)の動き方、空間の使い方、作品のはこびを工夫する ⑤踊り込んで仕上げる ⑥発表し合い鑑賞する 3. リズムダンス ①選曲する。②テーマを決める ③リズムに乗っていくつかの短い動きを連続したり、ステップを踏んだりアフタービート(後打ち)のリズムやダイナミックアクセントをとらえてまとまりのある動きを工夫する ④集団の動き方、空間の使い方、		

				始めと終わりを工夫する。 ⑤踊り込んで仕上げる ⑥発表し合い鑑賞する 4. 郷土の踊り ①沖縄の踊りや、日本を代表する民踊から選択する ②踊り込んで仕上げる ③発表し合い鑑賞する		
		<b>体 つ く り 運 動</b>			自己評価・相互評価・観点別評価・個人カード・グループノート	グループ学習・個別指導
53	単元の目標	1 自己の体に関心を持ち、自己の体力や生活に応じた課題をもって、体をほぐしたり、体力を高めたりするとともに、これらの運動を生活の中で実践することができるようにする。 2 体づくり運動に対する関心や意欲を高めるとともに、互いに協力して運動できるようにする。 3 自己体力や生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を実践的に工夫することができるようにする。				
54		1. 体ほぐしの運動 各種目のフォームアップ や、 クールダウンとして取り扱う ①体の伸展、屈曲、回転、回旋、 捻転などの運動 ②歩、跳、投を取り入れたリズム カルな全身運動 2. 体力を高める運動 各種目の補助、補強運動として 取り扱う ①筋力を高める運動 ②総合的に体力を高める運動				
10		<b>体 育 理 論</b>			観点別評価	一斉指導
		運動・スポーツの学び方				
55	単元の目標	1 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解できるようにする				
56	3	効果的な動きのメカニズム	動きの開始と持続についてのメカニズム、筋活動のコントロールと状況判断について理解し、説明することができる。			
2	4	技能と体力	体の動きには脳の多くの部分に関わり、また、適度な運動が脳により影響を及ぼすことについて理解することができる。			
		<b>球技選択①②</b>			自己評価・相互評価・観点別評価・個人カード・グループノート	グループ学習・個別指導
57	単元の目標	1 チームの課題や自己の能力に応じて技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。 2 チームにおける自己の役割を自覚して、その責任を果たし、互いに協力して練習やゲームができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習やゲームができるようにする。 3 チームの課題や自己の能力に応じた課題の解決を目指して計画的な練習の仕方やゲームの工夫することができるようにする。また、競技会の企画や運営ができるようにする。				
67		バレーボール	バスケットボール	ソフトボール		
11	1. 個人的技能	1. 個人的技能	1. 個人的技能	1. 個人的技能	1. 個人的技能	1. 個人的技能
h	①オーバーハンドパス	①パスとキャッチ	①キャッチボール	①パスとキャッチ	①キック	①ドリブル
68	②アンダーハンドパス	②ドリブル	②スイング	②ドリブル	②トラップ	②シュート
	③レシーブ	③シュート	③バッティング	③シュート	③シュート	④ヘディングシュート
	④トス	④フットワーク	③ベースランニング	④フットワーク	④ヘディングシュート	⑤ドリブル
	⑤スパイク	⑤1:1	④捕球から送球	⑤1:1	⑤ドリブル	⑥1対1
	⑥ブロック	⑥ディフェンス	⑤ピッチング	⑥ディフェンス	⑥ドリブル	⑦ゴールキーピング
79	⑦サーブ	⑦リバウンド			⑥1対1	⑧ボディーバランス
	2. 集団的技能	2. 集団的技能	2. 集団的技能	2. 集団的技能	⑦ゴールキーピング	2. 集団的技能.
12	①サーブに対する守り方	①パスとパスカット	①打球に応じた進塁	①ランパスから速攻	⑧ボディーバランス	①2対1、
h	②アタックに対する守り方(ブロックを含む)	②パスワークプレーとその攻防(2:1、3:2、3:3)	②状況に応じた守備位置	②攻防の切り返し(2:1、3:2、3:3)	②ドリブル	②2対2
	③アタックによる攻め方	③カットインプレー(2:2、3:3)	3. ゲーム	③カットインプレー(2:2、3:3)	③シュート	③2対3
			①ルールと審判法	④オールコートプレス・マンツーマンディフェンス	④ヘディングシュート	④4対3

12		(サーブ・レシーブ→トス→アタック) ④連携プレー (パス→トス→アタック) (サーブ・レシーブ→トス→アタック) (アタック・レシーブ→トス→アタック) 3. ゲーム ①ルールと審判法 ②セッター固定 ③正規のゲーム	④速攻と防御 ⑤マンツーマンディフェンス ⑥ゾーンディフェンス ⑦スクリーンプレー 3. ゲーム ①ルールと審判法 ②戦術	②戦術	3. ゲーム ①ルールと審判法 ②戦術	②パスワーク ③マンツーマンディフェンス ④ゾーンディフェンス ⑤コンビネーションパス ⑥速攻・遅効 3. ゲーム ①ルールと審判法 ②戦術 ③簡易ゲーム (ルールの工夫)				
		80 〜 88 ( 9 h	小単元	長距離走 (ロード)						一斉指導
1		体 育 理 論						観点別評価	一斉指導	
		89 〜 90 ( 2 h	運動スポーツの文化的特徴		単元の目標 1 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解できるようにする					
2		球技選択③						自己評価 ・ 相互評価 ・ 観点別評価 ・ 個人カード ・ グループノート	個別指導	
		91 〜 105 ( 15 h	バレーボール			サッカー				
3		1. 個人的技能 ①オーバーハンドパス ②アンダーハンドパス ③レシーブ ④トス ⑤スパイク ⑥ブロック ⑦サーブ 2. 集団的技能 ①サーブに対する守り方 ②アタックに対する守り方 (ブロックを含む) ③アタックによる攻め方 (サーブ・レシーブ→トス→アタック) ④連携プレー (パス→トス→アタック) (サーブ・レシーブ→トス→アタック) (アタック・レシーブ→トス→アタック) 3. ゲーム ①ルールと審判法 ②セッター固定 ③正規のゲーム			1. 個人的技能 ①キック ②トラップ ③シュート ④ヘディングシュート ⑤ドリブル ⑥1対1 ⑦ゴールキーピング ⑧ボディーバランス 2. 集団的技能 ①2対1、3対2、4対3 ②パスワーク ③マンツーマンディフェンス ④ゾーンディフェンス ⑤コンビネーションパス ⑥速攻・遅効 3. ゲーム ①ルールと審判法 ②戦術 ③正規のゲーム					

令和5年度

# シラバス

教 科： 保健体育

科 目： 体 育

学 年： 2年

学 科： 文理探究科

高江洲 匡孝  
垣花 篤  
平良 一悦

# シラバス

沖縄県立宮古高等学校

2年文理探究科 教科(保健体育) 科目(体育) 単位数(2)

月	時間	学習内容	評価	指導形態	
4	1 2 (2h)	<b>体育理論</b>	観点別評価	一斉指導	
		運動スポーツの文化的特徴			
		単元の目標			1 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解できるようにする。
		1 スポーツの技術と戦術			スポーツにおける技術と技能の違い、クローズドスキルとオープンスキルの違い、戦術・作戦・戦略の違いについて理解し、説明することができる。
	2	2 技能の上達過程と練習	スポーツにおける技能がどのような段階を経て上達するかを理解し、技能の上達過程を踏まえた効果的な練習法について説明することができる。		
4	3 (2h)	<b>体づくり運動</b>	自己評価 ・ 相互評価 ・ 観点別評価 ・ 個人カード ・ グループノート	グループ学習 ・ 個別指導	
		単元の目標			1 自己の体に関心を持ち、自己の体力や生活に応じた課題をもって、体をほぐしたり、体力を高めたりするとともに、これらの運動を生活の中で実践することができるようにする。 2 体づくり運動に対する関心や意欲を高めるとともに、互いに協力して運動できるようにする。 3 自己体力や生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を実践的に工夫することができるようにする。
		1. 体ほぐしの運動 各種目のフォームアップや、クールダウンとして取り扱う			
		①体の伸展、屈曲、回転、回旋、捻転などの運動 ②歩、跳、投を取り入れたリズムカルな全身運動 2. 体力を高める運動 各種目の補助、補強運動として取り扱う ①筋力を高める運動 ②瞬発力を高める運動 ③持久力を高める運動 ④調整力を高める運動 ⑤柔軟性を高める運動 ⑥総合的に体力を高める運動			
5	5 (8h)	<b>陸上競技</b>	自己評価 ・ 相互評価 ・ 観点別評価 ・ 個人カード ・ グループノート ・ 実技テスト	グループ学習 ・ 個別指導	
		単元の目標			1 自己の能力に応じて技能を高め、競技したり、記録を高めたりすることができるようにする。 2 互いに協力して練習や競技ができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習や競技ができるようにする。 3 自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方を工夫することができるようにする。また、競技会の企画や運営ができるようにする。
		小単元			下記から1種目選択 短距離、中・長距離走、走幅跳 走高跳、砲丸投
		1. ハードル走 ①ウォームアップ・基本動作 ②技術練習 スタート・中間(全力)疾走・フィニッシュ ③補強運動 2. リレー ①ウォームアップ・基本動作 ②技術練習 スタート・中間(全力)疾走 バトンパス ③補強運動 3. 走幅跳 ①ウォームアップ・基本動作 ②技術練習 助走・踏切・空中動作・着地 ③補助運動 4. 走高跳 ①ウォームアップ・基本動作 ②技術練習 助走・踏切・空中動作・着地 ③補助運動 5. 砲丸投 ①ウォームアップ・基本動作 ②技術練習 重心の移動・腰の回転・振り切り ②補強運動			
13		<b>水泳</b>	自己評価 ・ 相互	グループ	
		単元の目標			1 自己の能力に応じて技能を高め、速く泳いだり、続けて長く泳いだりすることができるようにする。 2 互いに協力して練習ができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、水泳の事故防止に関する心得を守り、健康・安全に留意して練習や競技ができるようにする。

6	20 (8h)	3 自己の能力に応じた課題の解決を目指して計画的な練習の仕方や競泳の仕方を工夫できるようにする。	評価 ・ 観点別 評価 ・ 個人 カード ・ グル ープ ノート ・ 実技 テスト	学習 ・ 個別 指導			
		小単元 ドル平、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ、横泳ぎ 生徒の能力に応じてグループを編成し、泳法も選 択させる 1. 初級班 目標：25m以上(泳法自由)泳げるようにする。 ①呼吸法(ドル平で)→連続ドル平(25m) ②クロール、平泳ぎ ・キック ・ストローク ・ストロークとキックのコンビネーション ・ストロークと呼吸のタイミング 2. 中級班 目標：近代泳法2種目以上を25m以上泳げるようにする。 3. 上級班 目標：近代泳法4種目を25m以上泳げるようにし、個人メドレーができるようにする。 ①キック ②ストローク ③ストロークとキックのコンビネーション ④ストロークと呼吸のタイミング ⑤スタート 水中スタート・台上スタート ⑥ターン 水平ターン・クイックターン 背泳ぎターン					
7	21 28 (8h)	<b>器 械 運 動・武 道・ダ ン ス (選 択)</b>			自己 評価 ・ 相互 評価 ・ 観点別 評価 ・ 個人 カード ・ グル ープ ノート ・ 実技 テスト	グ ル ー プ 学 習 ・ 個 別 指 導	
		単元の目標	器械運動	武 道			ダンス
		1 自己の能力に応じて技能を高め、技が円滑にできるようにする 2 互いに協力したり補助したりして練習ができるようにする。また、機械・器具を点検し、安全に留意して練習や発表ができるようにする。 3 自己の能力に応じた技を習得するための計画的な練習の仕方や発表の仕方を工夫することができるようにする。	1 自己の能力に応じて技能を高め相手の動きに対応した攻防を展開して練習や試合ができるようにする。 2 伝統的な行動の仕方に留意して互いに相手を尊重し、練習や試合を行い、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、禁じ技を用いないなど安全留意して練習や試合ができるようにする。 3 自己の能力に応じ技を習得するための計画的な練習の仕方を工夫することができるようにする。	1. 自己の能力に応じた課題をもって運動を行い、感情を込めて踊ったり、みんな楽しく踊ったりする。 2. 互いのよさを認め合い、協力して練習したりし、交流し、発表できるようにする。 3. 自己の能力に応じた課題の解決を目指して計画的な練習や発表の仕方や競泳の仕方を工夫できるようにする。また、発表交流会の企画や運営ができるようにする。			
マット運動 ① 前転 ② 開脚前転 ③ 倒立前転(倒立) I 後転 II 伸膝後転一側方倒立回転 ④ 伸膝前転 ⑤ 跳び前転 III 後転倒立 二 側方倒立回転 連続技 (各自練習) 演技発表会 跳び箱 ① 開脚跳び I 抱え込み屈身跳び一側方倒立回転跳び ② 開脚伸身跳び II かけえ込み伸身跳び 二 前方屈腕倒立回転跳び一前方倒立回転跳び 連続技 (各自練習) 演技発表会	1. 基本動作 ①礼法 ②立ち方 ③突き ④蹴り ⑤打ち ⑥受け・払い 2. 对人的技能 ①約束組手 ・中段突きに対する防御(下段払いから攻撃 外受けから攻撃 内受けから攻撃、下段受けから攻撃) 3. 型 ・普及型① ・普及型②	1. 創作ダンス ①テーマを選択する ②表現の中心を定めて作品全体の見通しを立てる ③テーマにふさわしい特徴のある動きを工夫し、選曲する ④群(集団)の動き方、空間の使い方、作品のはこびを工夫する ⑤踊り込んで仕上げる ⑥発表し合い鑑賞する 3. リズムダンス ①選曲する。②テーマを決める ③リズムに乗っていくつかの短い動きを連続したり、ステップを踏んだりアフタービート(後打ち)のリズムやダイナミックアクセントをとらえてまとまりのある動きを工夫する ④集団の動き方、空間の使い方、					
9							

				始めと終わりを工夫する。 ⑤踊り込んで仕上げる ⑥発表し合い鑑賞する 4. 郷土の踊り ①沖縄の踊りや、日本を代表する民踊から選択する ②踊り込んで仕上げる ③発表し合い鑑賞する		
		<b>体 つ く り 運 動</b>			自己評価・相互評価・観点別評価・個人カード・グループノート	グループ学習・個別指導
29	単元の目標	1 自己の体に関心を持ち、自己の体力や生活に応じた課題をもって、体をほぐしたり、体力を高めたりするとともに、これらの運動を生活の中で実践することができるようにする。 2 体づくり運動に対する関心や意欲を高めるとともに、互いに協力して運動できるようにする。 3 自己体力や生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を実践的に工夫することができるようにする。				
30		1. 体ほぐしの運動 各種目のフォームアップ や、 クールダウンとして取り扱う ①体の伸展、屈曲、回転、回旋、 捻転などの運動 ②歩、跳、投を取り入れたリズム カルな全身運動 2. 体力を高める運動 各種目の補助、補強運動として 取り扱う ①筋力を高める運動 ②総合的に体力を高める運動				
10		<b>体 育 理 論</b>			観点別評価	一斉指導
		運動・スポーツの学び方				
31	単元の目標	1 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解できるようにする				
	32	3 効果的な動きのメカニズム	動きの開始と持続についてのメカニズム、筋活動のコントロールと状況判断について理解し、説明することができる。			
	2	4 技能と体力	体の動きには脳の多くの部分に関わり、また、適度な運動が脳により影響を及ぼすことについて理解することができる。			
		<b>球技選択①②</b>			自己評価・相互評価・観点別評価・個人カード・グループノート	グループ学習・個別指導
33	単元の目標	1 チームの課題や自己の能力に応じて技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。 2 チームにおける自己の役割を自覚して、その責任を果たし、互いに協力して練習やゲームができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習やゲームができるようにする。 3 チームの課題や自己の能力に応じた課題の解決を目指して計画的な練習の仕方やゲームの工夫することができるようにする。また、競技会の企画や運営ができるようにする。				
41		バレーボール	バスケットボール	ソフトボール		
	9	1. 個人的技能	1. 個人的技能	1. 個人的技能	1. 個人的技能	1. 個人的技能
	h	①オーバーハンドパス	①パスとキャッチ	①キャッチボール	①パスとキャッチ	①キック
		②アンダーハンドパス	②ドリブル	②スイング	②ドリブル	②トラップ
		③レシーブ	③シュート	③バッティング	③シュート	③シュート
	42	④トス	④フットワーク	③ベースランニング	④フットワーク	④ヘディングシュート
		⑤スパイク	⑤1:1	④捕球から送球	⑤1:1	⑤ドリブル
		⑥ブロック	⑥デフェンス	⑤ピッチング	⑥デフェンス	⑥1対1
		⑦サーブ	⑦リバウンド			⑦ゴールキーピング
	51	2. 集団的技能	2. 集団的技能	2. 集団的技能	2. 集団的技能	2. 集団的技能
		①サーブに対する守り方	①パスとパスカット	①打球に応じた進塁	①ランパスから速攻	⑧ボディーバランス
		②アタックに対する守り方	②パスワークプレーとその攻防	②状況に応じた守備位置	②攻防の切り返し	②2対1、
	9	(ブロックを含む)	(2:1、3:2、3:3)		(2:1、3:2、3:3)	①2対1、
	h	③アタックによる攻め方	③カットインプレー	3. ゲーム	④オールコートプレス・マンツーマンディフェンス	3対2
			(2:2、3:3)	①ルールと審判法		4対3

12		(サーブレシーブ→トス→アタック) ④連携プレー (パス→トス→アタック) (サーブレシーブ→トス→アタック) (アタクレシーブ→トス→アタック) 3. ゲーム ①ルールと審判法 ②セッター固定 ③正規のゲーム	④速攻と防御 ⑤マンツーマンディフェンス ⑥ゾーンディフェンス ⑦スクリーンプレー 3. ゲーム ①ルールと審判法 ②戦術	②戦術	3. ゲーム ①ルールと審判法 ②戦術	②パスワーク ③マンツーマンディフェンス ④ゾーンディフェンス ⑤コンビネーションパス ⑥速攻・遅効 3. ゲーム ①ルールと審判法 ②戦術 ③簡易ゲーム (ルールの工夫)			
	1	51 〜 60 ( 9 h )	小単元 長距離走 (ロード)		1. 長距離走に適したフォームや呼吸法 2. 一定の距離を速く走り通すこのできるペース配分 3. 上り坂下り坂コースの対処 4. 補強運動			一斉指導	
2		体 育 理 論							
	61 〜 63 ( 2 h )	運動スポーツの文化的特徴 単元の目標 1 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解できるようにする							
3		5 体カトレーニング	運動やスポーツによるけがの実態や気象条件・自然環境の変化に伴う危険性を理解し、障害防止の観点から運動やスポーツを行う際の注意事項を説明することができる。				観点別評価	一斉指導	
	66 〜 70 ( 7 h )	6 運動やスポーツでの安全確保	健康づくりのためのエクササイズとして自分に合った運動を選び、運動強度と運動時間を設定して実際に実践してみる。						
3		球技選択③							
	64 〜 70 ( 7 h )	バレーボール			サッカー				
		1. 個人的技能 ①オーバーハンドパス ②アンダーハンドパス ③レシーブ ④トス ⑤スパイク ⑥ブロック ⑦サーブ 2. 集団的技能 ①サーブに対する守り方 ②アタックに対する守り方 (ブロックを含む) ③アタックによる攻め方 (サーブレシーブ→トス→アタック) ④連携プレー (パス→トス→アタック) (サーブレシーブ→トス→アタック) (アタクレシーブ→トス→アタック) 3. ゲーム ①ルールと審判法 ②セッター固定 ③正規のゲーム			1. 個人的技能 ①キック ②トラップ ③シュート ④ヘディングシュート ⑤ドリブル ⑥1対1 ⑦ゴールキーピング ⑧ボディーバランス 2. 集団的技能 ①2対1、3対2、4対3 ②パスワーク ③マンツーマンディフェンス ④ゾーンディフェンス ⑤コンビネーションパス ⑥速攻・遅効 3. ゲーム ①ルールと審判法 ②戦術 ③正規のゲーム			自己評価 ・ 相互評価 ・ 観点別評価 ・ 個人カード ・ グループノート	グループ学習・個別指導

令和5年度

# シラバス

教 科： 保健体育  
科 目： 体 育  
学 年： 3年  
学 科： 普通科

平良 一悦  
高江洲 匡孝  
垣 花 篤

# シラバス

沖縄県立宮古高等学校

3年普通科 教科(保健体育) 科目(体育) 単位数(2)

月	時間	学習内容	評価	指導形態								
4	1 ~ 2 (2h)	<b>体 育 理 論</b>	観点別評価	一斉指導								
		1 豊かなスポーツライフの設計										
		単元の目標 1 豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解できるようにする										
3 ~ 6 (4h)	3 ~ 6 (4h)	1 生涯スポーツの見方・考え方	社会の変化にともなうスポーツの役割と楽しみ方の変化を理解し、ライフステージに対応したスポーツの楽しみ方について説明することができる。	自己評価 ・ 相互評価 ・ 観点別評価 ・ 個人カード ・ グループノート	グループ学習 ・ 個別指導							
		2 ライフスタイルに応じたスポーツ	ライフスタイルとスポーツのかかわり、自分に合ったスポーツライフの設計のしかたについて理解し、説明することができる。									
		<b>体 つ く り 運 動</b>	単元の目標 1 自己の体に関心をもち、自己の体力や生活に応じた課題をもって、体をほぐしたり、体力を高めたりするとともに、これらの運動を生活の中で実践することができるようにする。 2 体づくり運動に対する関心や意欲を高めるとともに、互いに協力して運動できるようにする。 3 自己体力や生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を実践的に工夫することができるようにする。									
5	7 ~ 16 (10h)	<b>球技選択①</b>	自己評価 ・ 相互評価 ・ 観点別評価 ・ 個人カード ・ グループノート	グループ学習 ・ 個別指導								
		単元の目標 1 チームの課題や自己の能力に応じて技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。 2 チームにおける自己の役割を自覚して、その責任を果たし、互いに協力して練習やゲームができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習やゲームができるようにする。 3 チームの課題や自己の能力に応じた課題の解決を目指して計画的な練習の仕方やゲームの工夫することができるようにする。また、競技会の企画や運営ができるようにする。										
		<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">バレーボール</th> <th style="width: 25%;">バスケットボール</th> <th style="width: 25%;">ソフトボール</th> <th style="width: 25%;">ハンドボール</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. 個人的技能 ①オーバーハンドパス ②アンダーハンドパス ③レシーブ ④トス ⑤スパイク ⑥ブロック ⑦サーブ</td> <td>1. 個人的技能 ①パスとキャッチ ②ドリブル ③シュート ④フットワーク ⑤1:1 ⑥ディフェンス ⑦リバウンド</td> <td>1. 個人的技能 ①キャッチボール ①スイング ③バッティング ②ベースランニング ③捕球から送球 ④ピッチング</td> <td>1. 個人的技能 ①パスとキャッチ ②ドリブル ③シュート ④フットワーク ⑤1:1 ⑥ディフェンス</td> </tr> <tr> <td>2. 集団的技能 ①サーブに対する守り方 ②アタックに対する守り方 (ブロックを含む)</td> <td>2. 集団的技能 ①パスとパスカット ②パスワークプレーとその攻防(2:1、3:2、3:3) ②カットインプレー (2:2、3:3)</td> <td>2. 集団的技能 ①打球に応じた進塁 ②状況に応じた守備位置</td> <td>2. 集団的技能 ①ランパスから速攻 ②攻防の切り返し (2:1、3:2、3:3) ③カットインプレー (2:2、3:3)</td> </tr> </tbody> </table>			バレーボール	バスケットボール	ソフトボール	ハンドボール	1. 個人的技能 ①オーバーハンドパス ②アンダーハンドパス ③レシーブ ④トス ⑤スパイク ⑥ブロック ⑦サーブ	1. 個人的技能 ①パスとキャッチ ②ドリブル ③シュート ④フットワーク ⑤1:1 ⑥ディフェンス ⑦リバウンド	1. 個人的技能 ①キャッチボール ①スイング ③バッティング ②ベースランニング ③捕球から送球 ④ピッチング	1. 個人的技能 ①パスとキャッチ ②ドリブル ③シュート ④フットワーク ⑤1:1 ⑥ディフェンス
バレーボール	バスケットボール	ソフトボール	ハンドボール									
1. 個人的技能 ①オーバーハンドパス ②アンダーハンドパス ③レシーブ ④トス ⑤スパイク ⑥ブロック ⑦サーブ	1. 個人的技能 ①パスとキャッチ ②ドリブル ③シュート ④フットワーク ⑤1:1 ⑥ディフェンス ⑦リバウンド	1. 個人的技能 ①キャッチボール ①スイング ③バッティング ②ベースランニング ③捕球から送球 ④ピッチング	1. 個人的技能 ①パスとキャッチ ②ドリブル ③シュート ④フットワーク ⑤1:1 ⑥ディフェンス									
2. 集団的技能 ①サーブに対する守り方 ②アタックに対する守り方 (ブロックを含む)	2. 集団的技能 ①パスとパスカット ②パスワークプレーとその攻防(2:1、3:2、3:3) ②カットインプレー (2:2、3:3)	2. 集団的技能 ①打球に応じた進塁 ②状況に応じた守備位置	2. 集団的技能 ①ランパスから速攻 ②攻防の切り返し (2:1、3:2、3:3) ③カットインプレー (2:2、3:3)									

6	<p>③アタックによる攻め方 (サーブ・レシーブ→トス→アタック) ④連携プレー (パス→トス→アタック) (サーブ・レシーブ→トス→アタック) (アタック・レシーブ→トス→アタック) 3. ゲーム ①ルールと審判法②セッター固定 ③正規のゲーム</p>	<p>④速攻と防御 ⑤マンツーマンディフェンス ⑥ゾーンディフェンス ⑦スクリーンプレー 3. ゲーム ①ルールと審判法 ②戦術</p>	<p>3. ゲーム ①ルールと審判法 ②戦術</p>	<p>④ホールコートプレス・マンツーマンディフェンス 3. ゲーム ①ルールと審判法 ②戦術</p>		
	<p>サッカー</p> <p>1. 個人的技能 ①キック ②トラップ ③シュート ④ヘディングシュート ⑤ドリブル ⑥1対1 ⑦ゴールキーピング ⑧ボディーバランス 2. 集団的技能. ①2対1、3対2、4対3 ②パスワーク ③マンツーマンディフェンス ④ゾーンディフェンス ⑤コンビネーションパス ⑥速攻・遅効 3. ゲーム ①ルールと審判法 ②戦術 ③簡易ゲーム (ルールの工夫)</p>	<p>バドミントン</p> <p>1. 個人的技能 ①グリップ ②ショートサービス ③ロングサービス ④クリアー ⑤ドライブ ⑥ドロップ、 ⑦スマッシュ ⑧ヘアピン ⑨バックハンドストローク ⑩フットワーク 2. 集団的技能 ①フォーメーション ②カバーの動き 3. ゲーム ①ルールと審判法 ②戦術 ③簡易ゲーム ④正規ゲーム</p>	<p>テニス</p> <p>1. 個人的技能 ①グリップの握り方 ②フォアハンドストローク ③バックハンドストローク ④ボレー ⑤スマッシュ ⑥サービス ⑦フットワーク 2. 集団的技能 ①フォーメーション ②カバーの動き 3. ゲーム ①ルールと審判法 ②戦術 ③簡易ゲーム ④正規ゲーム</p>			<p>自己評価 ・相互評価 ・観点別評価 ・個人カード ・グループノート</p>
7	器 械 運 動 ・ 武 道 ・ ダ ン ス (選 択)					
	17	単元の目標	器械運動	武道	ダンス	
28 (12h)		<p>1 自己の能力に応じて技能を高め、技が円滑にできるようにする 2 互いに協力したり補助したりして練習ができるようにする。また、機械・器具を点検し、安全に留意して練習や発表ができるようにする。 3 自己の能力に応じた技を習得するための計画的な練習の仕方や発表の仕方を工夫することができるようにする。</p>	<p>1 自己の能力に応じて技能を高め相手の動きに対応した攻防を展開して練習や試合ができるようにする。 2 伝統的な行動の仕方に留意して互いに相手を尊重し、練習や試合を行い、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、禁止技を用いないなど安全留意して練習や試合ができるようにする。 3 自己の能力に応じ技を習得するための計画的な練習の仕方を工夫することができるようにする。</p>	<p>1. 自己の能力に応じた課題をもって運動を行い、感情を込めて踊ったり、みんな楽しく踊ったりする。 2. 互いのよさを認め合い、協力して練習したりし、交流し、発表できるようにする。 3. 自己の能力に応じた課題の解決を目指して計画的な練習や発表の仕方や競泳の仕方を工夫できるようにする。また、発表交流会の企画や運営ができるようにする。</p>		
9						

		器械運動	武 道	ダンス		
		マット運動 ① 前転 ② 開脚前転③ 倒立前転(倒立) I 後転 II 伸膝後転一側方倒立回転 ④ 伸膝前転 ⑤ 跳び前転 III 後転倒立 二 側方倒立回転 連続技 (各自練習) 演技発表会 跳び箱 ① 開脚跳び I 抱え込み屈身跳び一側方倒立回転跳び ② 開脚伸身跳び II かけえ込み伸身跳び 二 前方屈腕倒立回転跳び一前方倒立回転跳び 連続技 (各自練習) 演技発表会	1. 基本動作 ① 礼法 ② 立ち方 ③ 突き ④ 蹴り ⑤ 打ち ⑥ 受け・払い 2. 对人的技能 ① 約束組手 ・中段突きに対する防御(下段払いから攻撃外受けから攻撃内受けから攻撃、下段受けから攻撃) 3. 型 ・普及型① ・普及型②	1. 創作ダンス ① テーマを選択する ② 表現の中心を定めて作品全体の見通しを立てる ③ テーマにふさわしい特徴のある動きを工夫し、選曲する ④ 群(集団)の動き方、空間の使い方、作品のはこびを工夫する ⑤ 踊り込んで仕上げる ⑥ 発表し合い鑑賞する 1. リズムダンス ① 選曲する。② テーマを決める ③ リズムに乗っていくつかの短い動きを連続したり、ステップを踏んだりアフタービート(後打ち)のリズムやダイナミックアクセントをとらえてまとまりのある動きを工夫する ④ 集団の動き方、空間の使い方、始めと終わりを工夫する。 ⑤ 踊り込んで仕上げる ⑥ 発表し合い鑑賞する 2. 郷土の踊り ① 沖縄の踊りや、日本を代表する民謡から選択する ② 踊り込んで仕上げる ③ 発表し合い鑑賞する		
		<b>体 つ く り 運 動</b>			自己評価・相互評価・観点別評価・個人カード・グループノート	グループ学習・個別指導
29	単元目標	1 自己の体に関心を持ち、自己の体力や生活に応じた課題をもって、体をほぐしたり、体力を高めたりするとともに、これらの運動を生活の中で実践することができるようにする。 2 体づくり運動に対する関心や意欲を高めるとともに、互いに協力して運動できるようにする。 3 自己体力や生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を実践的に工夫することができるようにする。				
30	2h	1. 体ほぐしの運動 各種目のフォームアップや、クールダウンとして取り扱う ① 体の伸展、屈曲、回転、回旋、捻転などの運動 ② 歩、跳、投を取り入れたリズムカルな全身運動 2. 体力を高める運動 各種目の補助、補強運動として取り扱う ① 筋力を高める運動 ② 総合的に体力を高める運動				
		<b>体 育 理 論</b>			観点別評価	一斉指導
		豊かなスポーツライフの設計				
31	単元目標	1 豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解できるようにする 3 スポーツにかかわる職業 スポーツにかかわるさまざまな職業について理解し、説明することができる。				
32	2h	4 マイスportsライフの設計 自分に合ったSportsライフを設計し、発表することができる。				
		<b>球技選択②③</b>			自己評価	グループ
	単元目標	1 チームの課題や自己の能力に応じて技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。 2 チームにおける自己の役割を自覚して、その責任を果たし、互いに協力して練習やゲームができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。				

33  
2  
41  
(  
8  
h  
)

また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習やゲームができるようにする。  
3 チームの課題や自己の能力に応じた課題の解決を目指して計画的な練習の仕方やゲームの工夫をすることができるようにする。また、競技会の企画や運営ができるようにする。

・相互評価  
・観点別評価  
・個人カード  
・グループノート

プ学習・個別指導

バレーボール	バスケットボール	ソフトボール	ハンドボール
1. 個人的技能 ①オーバーヘッドパス ②アンダーヘッドパス ③レシーブ ④トス ⑤スパイク ⑥ブロック ⑦サーブ 2. 集団的技能 ①サーブに対する守り方 ②アタックに対する守り方 (ブロックを含む) ③アタックによる攻め方 (サーブレシーブ→トス→アタック) ④連携プレー (パス→トス→アタック) (アタクレシーブ→トス→アタック) 3. ゲーム ①ルールと審判法②セッター固定 ③正規のゲーム	1. 個人的技能 ①パスとキャッチ ②ドリブル ③シュート ④フットワーク ⑤1:1 ⑥デフェンス ⑦リバウンド 2. 集団的技能 ①パスとパスカット ②パスワークプレーとその攻防(2:1、3:2、3:3) ③カットインプレー(2:2、3:3) ④速攻と防御 ⑤マンツーマンディフェンス ⑥ゾーンディフェンス ⑦スクリーンプレー 3. ゲーム ①ルールと審判法 ②戦術	1. 個人的技能 ①キャッチボール ②スイング ③バッティング ③ベースランニング ④捕球から送球 ⑤ピッチング 2. 集団的技能 ①打球に応じた進塁 ②状況に応じた守備位置 3. ゲーム ①ルールと審判法 ②戦術	1. 個人的技能 ①パスとキャッチ ②ドリブル ③シュート ④フットワーク ⑤1:1 ⑥ディフェンス 2. 集団的技能 ①ランパスから速攻 ②攻防の切り返し(2:1、3:2、3:3) ③カットインプレー(2:2、3:3) ④オールコートプレス・マンツーマンディフェンス 3. ゲーム ①ルールと審判法 ②戦術

42  
2  
50  
(  
9  
h  
)

サッカー	バドミントン	テニス
1. 個人的技能 ①キック ②トラップ ③シュート ④ヘディングシュート ⑤ドリブル ⑥1対1 ⑦ゴールキーピング ⑧ボディーバランス 2. 集団的技能. ①2対1、3対2、4対3 ②パスワーク ③マンツーマンディフェンス ④ゾーンディフェンス ⑤コンビネーションパス ⑥速攻・遅効 3. ゲーム ①ルールと審判法 ②戦術 ③簡易ゲーム (ルールの工夫)	1. 個人的技能 ①グリップ ②ショートサービス ③ロングサービス ④クリアー ⑤ドライブ ⑥ドロップ、 ⑦スマッシュ ⑧ヘアピン ⑨バックハンドストローク ⑩フットワーク 2. 集団的技能 ①フォーメーション ②カバーの動き 3. ゲーム ①ルールと審判法 ②戦術 ③簡易ゲーム ④正規ゲーム	1. 個人的技能 ①グリップの握り方 ②フォアハンドストローク ③バックハンドストローク ④ボレー ⑤スマッシュ ⑥サービス ⑦フットワーク 2. 集団的技能 ①フォーメーション ②カバーの動き 3. ゲーム ①ルールと審判法 ②戦術 ③簡易ゲーム ④正規ゲーム

自己評価  
・相互評価  
・観点別評価  
・個人カード  
・グループノート

グループ学習・個別指導

12	1	51 ～ 59 (9 h)	小単元	長距離走 (ロード)				
			1. 長距離走に適したフォームや呼吸法 2. 一定の距離を速く走り通すことのできるペース配分 3. 上り坂下り坂コースの対処 4. 補強運動					一斉指導
		60 ～ 61 (2 h)	体 育 理 論				観点別 評価	一斉指導
			豊かなスポーツライフの設計					
			単元の目標	1 豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解できるようにする				
			5 日本のスポーツ振興	現在にいたるまでの日本のスポーツ振興の流れや、地域におけるスポーツクラブの状況について理解し、説明することができる。				
		6 スポーツと環境	スポーツと環境問題について考え、スポーツ場面で環境を保護するために私たちができることについて説明することができる。					
		62 ～ 70 (8 h)	球技選択④				自己評価 ・ 相互評価 ・ 観点別 評価 ・ 個人カ ード ・ グルー プノー ト	グル ー プ 学 習 ・ 個 別 指 導
			バレーボール		サッカー			
		1. 個人的技能 ①オーバーハンドパス ②アンダーハンドパス ③レシーブ ④トス ⑤スパイク ⑥ブロック ⑦サーブ 2. 集団的技能 ①サーブに対する 守り方 ②アタックに対す る守り方 (ブロックを含む) ③アタックによる 攻め方 (サーブレシーブ→トス→ アタック) ④連携プレー (パス→トス→アタック) (サーブレシーブ→トス →アタック) (アタクレシーブ→トス →アタック) 3. ゲーム ①ルールと審判法 ②セッター固定 ③正規のゲーム		1. 個人的技能 ①キック ②トラップ ③シュート ④ヘディングシュート ⑤ドリブル ⑥1対1 ⑦ゴールキーピング ⑧ボディーバランス 2. 集団的技能. ①2対1、3対2、4対3 ②パスワーク ③マツ・マツディフェンス ④ゾーンディフェンス ⑤コンビネーションパス ⑥速攻・遅効 3. ゲーム ①ルールと審判法 ②戦術 ③正規のゲーム				

令和5年度

# シラバス

教 科： 保健体育  
科 目： 体 育  
学 年： 3年  
学 科： 理数科

平良 一悦  
山原 茂人  
北川 敏之

# シラバス

沖縄県立宮古高等学校

3年理数科 教科（保健体育） 科目（体育） 単位数（3）

月	時間	学習内容	評価	指導形態			
4	1 ～ 2  ( 2 h )	<b>体 育 理 論</b>	観点別 評価	一斉 指導			
		1 豊かなスポーツライフの設計					
		単元の目標 1 豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解できるようにする					
3	1 ～ 2  ( 2 h )	1 生涯スポーツの見方・考え方	自己 評価 ・ 相互 評価 ・ 観点別 評価 ・ 個人カ ード ・ グルー プノー ト	グ ル ー プ 学 習 ・ 個 別 指 導			
		2 ライフスタイルに応じたスポーツ					
		2 自己の体に関心をもち、自己の体力や生活に応じた課題をもって、体をほぐしたり、体力を高めたりするとともに、これらの運動を生活の中で実践することができるようにする。					
10	8 h )	3 体づくり運動に対する関心や意欲を高めるとともに、互いに協力して運動できるようにする。	自己 評価 ・ 相互 評価 ・ 観点別 評価 ・ 個人カ ード ・ グルー プノー ト	グ ル ー プ 学 習 ・ 個 別 指 導			
		3 自己体力や生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を実践的に工夫することができるようにする。					
		1. 体ほぐしの運動 各種目のフォームアップや、クールダウンとして取り扱う ①体の伸展、屈曲、回転、回旋、捻転などの運動 ②歩、跳、投を取り入れたリズムカルな全身運動 2. 体力を高める運動 各種目の補助、補強運動として取り扱う ①筋力を高める運動 ②瞬発力を高める運動 ③持久力を高める運動 ④調整力を高める運動 ⑤柔軟性を高める運動 ⑥総合的に体力を高める運動					
5	11 ～ 26  ( 16 h )	<b>球技選択①</b>	自己 評価 ・ 相互 評価 ・ 観点別 評価 ・ 個人カ ード ・ グルー プノー ト	グ ル ー プ 学 習 ・ 個 別 指 導			
		単元の目標 1 チームの課題や自己の能力に応じて技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。					
		2 チームにおける自己の役割を自覚して、その責任を果たし、互いに協力して練習やゲームができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習やゲームができるようにする。					
		バレーボール	バスケットボール	ソフトボール	ハンドボール	自己 評価 ・ 相互 評価 ・ 観点別 評価 ・ 個人カ ード ・ グルー プノー ト	グ ル ー プ 学 習 ・ 個 別 指 導
1. 個人的技能		1. 個人的技能	1. 個人的技能	1. 個人的技能			
①オーバーハンドパス ②アンダーハンドパス ③レシーブ ④トス ⑤スパイク ⑥ブロック ⑦サーブ	①パスとキャッチ ②ドリブル ③シュート ④フットワーク ⑤1：1 ⑥ディフェンス ⑦リバウンド	①キャッチボール ①スイング ③バッティング ②ベースランニング ③捕球から送球 ④ピッチング	①パスとキャッチ ②ドリブル ③シュート ④フットワーク ⑤1：1 ⑥ディフェンス				
2. 集団的技能		2. 集団的技能	2. 集団的技能	2. 集団的技能			
①サーブに対する守り方 ②アタックに対する守り方 (ブロックを含む)	①パスとパスカット ②バスワークプレーとその攻防(2:1、3:2、3:3) ②カットインプレー (2:2、3:3)	①打球に応じた進塁 ②状況に応じた守備位置	①ランパスから速攻 ②攻防の切り返し (2:1、3:2、3:3) ③カットインプレー (2:2、3:3)				

6	<p>③アタックによる攻め方 (サーブ・レシーブ→トス→アタック) ④連携プレー (パス→トス→アタック) (サーブ・レシーブ→トス→アタック) (アタック・レシーブ→トス→アタック) 3. ゲーム ①ルールと審判法②セッター固定 ③正規のゲーム</p>	<p>④速攻と防御 ⑤マンツーマンディフェンス ⑥ゾーンディフェンス ⑦スクリーンプレー 3. ゲーム ①ルールと審判法 ②戦術</p>	<p>3. ゲーム ①ルールと審判法 ②戦術</p>	<p>④ホールコート・プレス・マンツーマンディフェンス 3. ゲーム ①ルールと審判法 ②戦術</p>		
	<p>サッカー</p> <p>1. 個人的技能 ①キック ②トラップ ③シュート ④ヘディングシュート ⑤ドリブル ⑥1対1 ⑦ゴールキーピング ⑧ボディーバランス 2. 集団的技能 ①2対1、3対2、4対3 ②パスワーク ③マンツーマンディフェンス ④ゾーンディフェンス ⑤コンビネーションパス ⑥速攻・遅効 3. ゲーム ①ルールと審判法 ②戦術 ③簡易ゲーム (ルールの工夫)</p>	<p>バドミントン</p> <p>1. 個人的技能 ①グリップ ②ショートサービス ③ロングサービス ④クリアー ⑤ドライブ ⑥ドロップ、 ⑦スマッシュ ⑧ヘアピン ⑨バックハンドストローク ⑩フットワーク 2. 集団的技能 ①フォーメーション ②カバーの動き 3. ゲーム ①ルールと審判法 ②戦術 ③簡易ゲーム ④正規ゲーム</p>	<p>テニス</p> <p>1. 個人的技能 ①グリップの握り方 ②フォアハンドストローク ③バックハンドストローク ④ボレー ⑤スマッシュ ⑥サービス ⑦フットワーク 2. 集団的技能 ①フォーメーション ②カバーの動き 3. ゲーム ①ルールと審判法 ②戦術 ③簡易ゲーム ④正規ゲーム</p>			<p>自己評価 ・ 相互評価 ・ 観点別評価 ・ 個人カード ・ グループノート</p>
7	器械運動・武道・ダンス(選択)					
	27	単元の目標	器械運動	武道	ダンス	
42 (16h)		<p>1 自己の能力に応じて技能を高め、技が円滑にできるようにする 2 互いに協力したり補助したりして練習ができるようにする。また、機械・器具を点検し、安全に留意して練習や発表ができるようにする。 3 自己の能力に応じた技を習得するための計画的な練習の仕方や発表の仕方を工夫することができるようにする。</p>	<p>1 自己の能力に応じて技能を高め相手の動きに対応した攻防を展開して練習や試合ができるようにする。 2 伝統的な行動の仕方に留意して互いに相手を尊重し、練習や試合を行い、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、禁止技を用いないなど安全留意して練習や試合ができるようにする。 3 自己の能力に応じ技を習得するための計画的な練習の仕方を工夫することができるようにする。</p>	<p>1. 自己の能力に応じた課題をもって運動を行い、感情を込めて踊ったり、みんな楽しく踊ったりする。 2. 互いのよさを認め合い、協力して練習したりし、交流し、発表できるようにする。 3. 自己の能力に応じた課題の解決を目指して計画的な練習や発表の仕方や競泳の仕方を工夫できるようにする。また、発表交流会の企画や運営ができるようにする。</p>		
9						

		器械運動	武 道	ダンス		
		マット運動 ① 前転 ② 開脚前転③ 倒立前転(倒立) I 後転 II 伸膝後転一側方倒立回転 ④ 伸膝前転 ⑤ 跳び前転 III 後転倒立 二 側方倒立回転 連続技 (各自練習) 演技発表会 跳び箱 ① 開脚跳び I 抱え込み屈身跳び一側方倒立回転跳び ② 開脚伸身跳び II かけえ込み伸身跳び 二 前方屈腕倒立回転跳び一前方倒立回転跳び 連続技 (各自練習) 演技発表会	1. 基本動作 ①礼法 ②立ち方 ③突き ④蹴り ⑤打ち ⑥受け・払い 2. 对人的技能 ①約束組手 ・中段突きに対する防御(下段払いから攻撃外受けから攻撃内受けから攻撃、下段受けから攻撃) 3. 型 ・普及型① ・普及型②	1. 創作ダンス ①テーマを選択する ②表現の中心を定めて作品全体の見通しを立てる ③テーマにふさわしい特徴のある動きを工夫し、選曲する ④群(集団)の動き方、空間の使い方、作品のはこびを工夫する ⑤踊り込んで仕上げる ⑥発表し合い鑑賞する 1. リズムダンス ①選曲する。②テーマを決める ③リズムに乗っていくつかの短い動きを連続したり、ステップを踏んだりアフタービート(後打ち)のリズムやダイナミックアクセントをとらえてまとまりのある動きを工夫する ④集団の動き方、空間の使い方、始めと終わりを工夫する。 ⑤踊り込んで仕上げる ⑥発表し合い鑑賞する 2. 郷土の踊り ①沖縄の踊りや、日本を代表する民謡から選択する ②踊り込んで仕上げる ③発表し合い鑑賞する		
		<b>体 つ く り 運 動</b>				
10	43 ~ 44 ( 2 h )	単元の目標	1 自己の体に関心を持ち、自己の体力や生活に応じた課題をもって、体をほぐしたり、体力を高めたりするとともに、これらの運動を生活の中で実践することができるようにする。 2 体づくり運動に対する関心や意欲を高めるとともに、互いに協力して運動できるようにする。 3 自己体力や生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を実践的に工夫することができるようにする。		自己評価・相互評価・観点別評価・個人カード・グループノート	グループ学習・個別指導
			1. 体ほぐしの運動 各種目のフォームアップや、クールダウンとして取り扱う ①体の伸展、屈曲、回転、回旋、捻転などの運動 ②歩、跳、投を取り入れたリズムカルな全身運動 2. 体力を高める運動 各種目の補助、補強運動として取り扱う ①筋力を高める運動 ②総合的に体力を高める運動			
11	45 ~ 46 ( 2 h )	<b>体 育 理 論</b>				
		豊かなスポーツライフの設計				
		単元の目標	1 豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解できるようにする 3 スポーツにかかわる職業 4 マイスportsライフの設計	スポーツにかかわるさまざまな職業について理解し、説明することができる。 自分に合ったスポーツライフを設計し、発表することができる。	観点別評価	一斉指導
		<b>球技選択②③</b>				
		単元の目標	1 チームの課題や自己の能力に応じて技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。 2 チームにおける自己の役割を自覚して、その責任を果たし、互いに協力して練習やゲームができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。		自己評価	グループ

47 また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習やゲームができるようにする。

62 3 チームの課題や自己の能力に応じた課題の解決を目指して計画的な練習の仕方やゲームの工夫することができるようにする。また、競技会の企画や運営ができるようにする。

・相互評価  
・観点別評価  
・個人カード  
・グループノート

プ学習・個別指導

バレーボール	バスケットボール	ソフトボール	ハンドボール
<p>1. 個人的技能</p> <p>①オーバーヘッドパス ②アンダーヘッドパス ③レシーブ ④トス ⑤スパイク ⑥ブロック ⑦サーブ</p> <p>2. 集団的技能</p> <p>①サーブに対する守り方 ②アタックに対する守り方 (ブロックを含む) ③アタックによる攻め方 (サーブレシーブ→トス→アタック) ④連携プレー (パス→トス→アタック) (アタクレシーブ→トス→アタック)</p> <p>3. ゲーム</p> <p>①ルールと審判法②セッター固定 ③正規のゲーム</p>	<p>1. 個人的技能</p> <p>①パスとキャッチ ②ドリブル ③シュート ④フットワーク ⑤1：1 ⑥デフェンス ⑦リバウンド</p> <p>2. 集団的技能</p> <p>①パスとパスカット ②パスワークプレーとその攻防(2:1、3:2、3:3) ③カットインプレー(2:2、3:3) ④速攻と防御 ⑤マンツーマンディフェンス ⑥ゾーンディフェンス ⑦スクリーンプレー</p> <p>3. ゲーム</p> <p>①ルールと審判法 ②戦術</p>	<p>1. 個人的技能</p> <p>①キャッチボール ②スイング ③バッティング ③ベースランニング ④捕球から送球 ⑤ピッチング</p> <p>2. 集団的技能</p> <p>①打球に応じた進塁 ②状況に応じた守備位置</p> <p>3. ゲーム</p> <p>①ルールと審判法 ②戦術</p>	<p>1. 個人的技能</p> <p>①パスとキャッチ ②ドリブル ③シュート ④フットワーク ⑤1：1 ⑥ディフェンス</p> <p>2. 集団的技能</p> <p>①ランパスから速攻 ②攻防の切り返し(2:1、3:2、3:3) ③カットインプレー(2:2、3:3) ④オールコートプレス・マンツーマンディフェンス</p> <p>3. ゲーム</p> <p>①ルールと審判法 ②戦術</p>

サッカー	バドミントン	テニス
<p>1. 個人的技能</p> <p>①キック ②トラップ ③シュート ④ヘディングシュート ⑤ドリブル ⑥1対1 ⑦ゴールキーピング ⑧ボディーバランス</p> <p>2. 集団的技能.</p> <p>①2対1、3対2、4対3 ②パスワーク ③マンツーマンディフェンス ④ゾーンディフェンス ⑤コンビネーションパス ⑥速攻・遅効</p> <p>3. ゲーム</p> <p>①ルールと審判法 ②戦術 ③簡易ゲーム(ルールの工夫)</p>	<p>1. 個人的技能</p> <p>①グリップ ②ショートサービス ③ロングサービス ④クリアー ⑤ドライブ ⑥ドロップ、 ⑦スマッシュ ⑧ヘアピン ⑨バックハンドストローク ⑩フットワーク</p> <p>2. 集団的技能</p> <p>①フォーメーション ②カバーの動き</p> <p>3. ゲーム</p> <p>①ルールと審判法 ②戦術 ③簡易ゲーム ④正規ゲーム</p>	<p>1. 個人的技能</p> <p>①グリップの握り方 ②フォアハンドストローク ③バックハンドストローク ④ボレー ⑤スマッシュ ⑥サービス ⑦フットワーク</p> <p>2. 集団的技能</p> <p>①フォーメーション ②カバーの動き</p> <p>3. ゲーム</p> <p>①ルールと審判法 ②戦術 ③簡易ゲーム ④正規ゲーム</p>

自己評価  
・相互評価  
・観点別評価  
・個人カード  
・グループノート

グループ学習・個別指導

12	1	78 ～ 87 (9 h)	小単元	長距離走 (ロード)				
			1. 長距離走に適したフォームや呼吸法 2. 一定の距離を速く走り通すことのできるペース配分 3. 上り坂下り坂コースの対処 4. 補強運動					一斉指導
		88 ～ 89 (2 h)	体 育 理 論				観点別 評価	一斉指導
			豊かなスポーツライフの設計					
			単元の目標	1 豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解できるようにする				
			5 日本のスポーツ振興	現在にいたるまでの日本のスポーツ振興の流れや、地域におけるスポーツクラブの状況について理解し、説明することができる。				
		6 スポーツと環境	スポーツと環境問題について考え、スポーツ場面で環境を保護するために私たちができることについて説明することができる。					
		90 ～ 105 (16 h)	球技選択④				自己評価 ・ 相互評価 ・ 観点別 評価 ・ 個人カ ード ・ グルー プノー ト	グル ー プ 学 習 ・ 個 別 指 導
			バレーボール		サッカー			
		1. 個人的技能 ①オーバーハンドパス ②アンダーハンドパス ③レシーブ ④トス ⑤スパイク ⑥ブロック ⑦サーブ 2. 集団的技能 ①サーブに対する 守り方 ②アタックに対す る守り方 (ブロックを含む) ③アタックによる 攻め方 (サーブレシーブ→トス→ アタック) ④連携プレー (パス→トス→アタック) (サーブレシーブ→トス →アタック) (アタクレシーブ→トス →アタック) 3. ゲーム ①ルールと審判法 ②セッター固定 ③正規のゲーム		1. 個人的技能 ①キック ②トラップ ③シュート ④ヘディングシュート ⑤ドリブル ⑥1対1 ⑦ゴールキーピング ⑧ボディーバランス 2. 集団的技能. ①2対1、3対2、4対3 ②パスワーク ③マツマツディフェンス ④ゾーンディフェンス ⑤コンビネーションパス ⑥速攻・遅効 3. ゲーム ①ルールと審判法 ②戦術 ③正規のゲーム				

令和5年度

# シラバス

教 科： 保健体育  
科 目： 体 育  
(選択C：スポーツ探究)  
学 年： 3年  
学 科： 普通科

北川 敏之  
山原 茂人

沖縄県立宮古高等学校

# シラバス

沖縄県立宮古高等学校

3年 教科(保健体育) 科目(選択:スポーツ探求) 単位数(2)

月	時間	学習内容	評価	指導形態
4	1	<b>体づくり運動</b>	自己評価 ・ 相互評価 ・ 観点別評価 ・ 個人カード ・ グループノート	グループ学習 ・ 個別指導
		単元の目標		
5	3 ( 3 h )	1 自己の体に関心を持ち、自己の体力や生活に応じた課題をもって、体をほぐしたり、体力を高めたりするとともに、これらの運動を生活の中で実践することができるようにする。 2 体づくり運動に対する関心や意欲を高めるとともに、互いに協力して運動できるようにする。 3 自己体力や生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を実践的に工夫することができるようにする。		
		1. 体ほぐしの運動 各種目のフォームアップや、クールダウンとして取り扱う ①体の伸展、屈曲、回転、回旋、捻転などの運動 ②歩、跳、投を取り入れたリズムカルな全身運動 2. 体力を高める運動 各種目の補助、補強運動として取り扱う ①筋力を高める運動 ②瞬発力を高める運動 ③持久力を高める運動 ④調整力を高める運動 ⑤柔軟性を高める運動 ⑥総合的に体力を高める運動		
6	11 ( 8 h )	<b>球技選択①②</b>	自己評価 ・ 相互評価 ・ 観点別評価 ・ 個人カード ・ グループノート	グループ学習 ・ 個別指導
		バスケットボール		
7	20 ( 7 h )	1. 個人的技能 ①パスとキャッチ ②ドリブル ③シュート ④フットワーク ⑤1:1 ⑥ディフェンス ⑦リバウンド		
		1. 個人的技能 ①オーバーヘッドパス ②アンダーヘッドパス ③レシーブ ④トス ⑤スパイク ⑥ブロック ⑦サーブ		
9	27 ( 8 h )	2. 集団的技能 ①パスとパスカット ②パスワークプレーとその攻防(2:1、3:2、3:3) ③カットインプレー(2:2、3:3) ④速攻と防御 ⑤マンツーマンディフェンス ⑥ゾーンディフェンス ⑦スクリーンプレー		
		2. 集団的技能 ①サーブに対する守り方 ②アタックに対する守り方(ブロックを含む) ③アタックによる攻め方(サーブレシーブ→トス→アタック) ④連携プレー(パス→トス→アタック)(サーブレシーブ→トス→アタック) (アタクレシーブ→トス→アタック) 3. ゲーム ①ルールと審判法 ②セッター固定 ③正規のゲーム		
9	12 ( 19 h )	<b>ニュースポーツ選択①②</b>	自己評価 ・ 相互評価	グループ
		アルティメット		
		1. 個人的技能 ①パス ②キャッチ ③ロングスロー ④カッティング ⑤フットワーク		
		1. 個人的技能 ①サーブ ②レシーブ ③パス ④アタック ⑤フットワーク		
		1. 個人的技能 ①アンダーパス ②オーバーパス ③レシーブ ④スパイク ⑤フットワーク		
		1. 個人的技能 ①オーバーヘッドパス ②アンダーヘッドパス ③レシーブ ④トス ⑤スパイク		

8 h ( ② 28 ) 35 ( 8 h )	2. 集団的技能 ①ポジショニング ②相手の動きにあわせたプレー	2. 集団的技能 ①ポジショニング ②相手の動きにあわせたプレー	2. 集団的技能 ①ポジショニング ②相手の動きにあわせたプレー	⑥ブロック ⑦サーブ 2. 集団的技能 ①サーブに対する守り方 ②アタックに対する守り方 ③アタックによる攻め方 ④連携プレー	・観点別評価 ・個人カード ・グループノート	ブ学習 ・個別指導
	3. ゲーム ①ルールと審判法 ②ミニコートでのゲーム ③正規のゲーム	3. ゲーム ①ルールと審判法 ③正規のゲーム	3. ゲーム ①ルールと審判法 ③正規のゲーム	3. ゲーム ①ルールと審判法 ③正規のゲーム		

10 36 ) 39 ( 3 h )	<b>体 つ く り 運 動</b>				自己評価 ・相互評価 ・観点別評価 ・個人カード ・グループノート	グループ学習 ・個別指導
	単元の目標	1 自己の体に関心を持ち、自己の体力や生活に応じた課題をもって、体をほぐしたり、体力を高めたりするとともに、これらの運動を生活の中で実践することができるようにする。 2 体づくり運動に対する関心や意欲を高めるとともに、互いに協力して運動できるようにする。 3 自己体力や生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を実践的に工夫することができるようにする。				
	1. 体ほぐしの運動 各種目のフォームアップや、クールダウンとして取り扱う ①体の伸展、屈曲、回転、回旋、捻転などの運動 ②歩、跳、投を取り入れたリズムカルな全身運動 2. 体力を高める運動 各種目の補助、補強運動として取り扱う ①筋力を高める運動 ②瞬発力を高める運動 ③持久力を高める運動 ④調整力を高める運動 ⑤柔軟性を高める運動 ⑥総合的に体力を高める運動					

12 40 ) 47 ( 8 h )	<b>球技選択③</b>					
	バスケットボール	バレーボール	サッカー	ソフトボール		
	1. 個人的技能 ①パスとキャッチ ②ドリブル ③シュート ④フットワーク ⑤1:1 ⑥ディフェンス ⑦リバウンド  2. 集団的技能 ①パスとパスカット ②パスワークプレーとその攻防(2:1、3:2、3:3) ③カットインプレー(2:2、3:3) ④速攻と防御 ⑤マンツーマンディフェンス ⑥ゾーンディフェンス ⑦スクリーンプレー  3. ゲーム	1. 個人的技能 ①オーバーヘッドパス ②アンダーヘッドパス ③レシーブ ④トス ⑤スパイク ⑥ブロック ⑦サーブ  2. 集団的技能 ①サーブに対する守り方 ②アタックに対する守り方(ブロックを含む) ③アタックによる攻め方(サブレシーブ→トス→アタック) ④連携プレー(パス→トス→アタック)(サブレシーブ→トス→アタック)(アタックレシーブ→トス→アタック)  3. ゲーム ①ルールと審判法②セッター固定 ③正規のゲーム	1. 個人的技能 ①キック ②トラップ ③シュート ④ヘディングシュート ⑤ドリブル ⑥1対1 ⑦ゴールキーピング ⑧ボディーバランス  2. 集団的技能 ①2対1 3対2 4対3 ②パスワーク ③マンツーマンディフェンス ゴールディフェンス ④コンビネーションパス ⑤速攻・遅効  3. ゲーム ①ルールと審判法 ②戦術 ③簡易ゲーム(ルールの工夫)	1. 個人的技能 ①キャッチボール ②スイング ③バッティング ④ベースランニング ⑤ピッチング  2. 集団的技能 ①打球に応じた進塁 ②状況に応じた守備位置  3. ゲーム ①ルールと審判法 ②戦術		

		①ルールと審判法 ②戦術					
1	49 ～ 56 (8h)	ニュースポーツ選択③				自己評価 ・ 相互評価 ・ 観点別評価 ・ 個人カード ・ グループノート	グループ学習 ・ 個別指導
		アルティメット	プレルボール	インディアカ	ソフトバレーボール		
		1. 個人的技能 ①パス ②キャッチ ③ロングスロー ④カッティング ⑤フットワーク  2. 集団的技能 ①ポジショニング ②相手の動きにあわせたプレー  3. ゲーム ①ルールと審判法 ②ミニコートでのゲーム ③正規のゲーム	1. 個人的技能 ①サーブ ②レシーブ ③パス ④アタック ⑤フットワーク  2. 集団的技能 ①ポジショニング ②相手の動きにあわせたプレー  3. ゲーム ①ルールと審判法 ③正規のゲーム	1. 個人的技能 ①アンダーパス ②オーバーパス ③レシーブ ④スパイク ⑤フットワーク  2. 集団的技能 ①ポジショニング ②相手の動きにあわせたプレー  3. ゲーム ①ルールと審判法 ③正規のゲーム	1. 個人的技能 ①オーバーハンドパス ②アンダーハンドパス ③レシーブ ④トス ⑤スパイク ⑥ブロック ⑦サーブ 2. 集団的技能 ①サーブに対する守り方 ②アタックに対する守り方 ③アタックによる攻め方 ④連携プレー  3. ゲーム ①ルールと審判法 ③正規のゲーム		
体づくり運動				自己評価 ・ 相互評価 ・ 観点別評価 ・ 個人カード ・ グループノート	グループ学習 ・ 個別指導		
単元の目標	1 自己の体に関心をもち、自己の体力や生活に応じた課題をもって、体をほぐしたり、体力を高めたりするとともに、これらの運動を生活の中で実践することができるようにする。 2 体づくり運動に対する関心や意欲を高めるとともに、互いに協力して運動できるようにする。 3 自己体力や生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を実践的に工夫することができるようにする。						
57 ～ 58 (2h)	1. 体ほぐしの運動 各種目のフォームアップや、クールダウンとして取り扱う ①体の伸展、屈曲、回転、回旋、捻転などの運動 ②歩、跳、投を取り入れたリズミカルな全身運動 2. 体力を高める運動 各種目の補助、補強運動として取り扱う ①筋力を高める運動 ②瞬発力を高める運動 ③持久力を高める運動 ④調整力を高める運動 ⑤柔軟性を高める運動 ⑥総合的に体力を高める運動						
2	58 ～ 63 (8h)	ゴルフ				自己評価 ・ 相互評価 ・ 観点別評価 ・ 個人カード ・ グループノート	グループ学習 ・ 個別指導
		進め方・内容 (1) 基本技能の習得（グリップ、スイング、スタンス、アドレス） (2) アイアン、ドライバーショット (3) パッティング (4) ルール・マナー習得 (5) 校内簡易コースラウンドゲーム (5) コースラウンドゲーム					

令和5年度

# シラバス

教科： 保健体育

科目： 保 健

学年： 1 年

学科： 普通科・理数科

山原 茂人

北川 敏之

沖縄県立宮古高等学校

# 令和5年度沖縄県立宮古高等学校

## 「保健」 シラバス (1 学年)

科目	保健	単位	1 単位	学年	1 年
使用教科書	高等学校 保健体育 Textbook, Activity (第一学習社)			副教材等	保健体育ノート(第一学習社)

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・能力を育成する。
---------	--

評価の観点		
(1) 知識・技能	(2) 思考・判断・表現	(3) 主体的に学習に取り組む態度
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。	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。	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。

年	月	学習項目	学習内容(ねらい)および評価の観点	a	b	d	評価方法
1年	4	第1章 現代社会と健康 第1節 健康の考え方 1. 国民の健康水準の向上と変化する健康課題 (教 p. 6~7)	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>(1)日本の健康水準が、科学技術や経済の発展に伴って向上してきたこと、病気の傾向が変化してきていることを理解する。</li> <li>(2)日常生活において、自らの健康を考えて、病気を予防しようとする努力ができる。</li> <li>(3)身の回りや日常生活における病気の傾向、わが国の健康水準について調べることができる。</li> </ul>	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業態度</li> <li>発問評価</li> <li>定期考査</li> <li>プリント、課題の内容・提出状況</li> </ul>
		2. 健康の保持増進とヘルスプロモーション (教 p. 8~9)	<ul style="list-style-type: none"> <li>「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。</li> <li>健康を保持・増進するための環境について理解することができる。</li> <li>(1)健康の増進のために、積極的な健康づくりである「ヘルスプロモーション」が重要になってきていることを知り、そのためのわが国や世界各国での取り組みについての理解を深める。</li> <li>(2)健康増進の取り組みについて、自らの生活に当てはめて考え、積極的に健康増進を図ろうとすることができる。</li> <li>(3)ヘルスプロモーションとはどのような概念なのかについて理解し、健康を保持・増進するのに必要な環境について調べることができる。</li> </ul>	○	○	○	
	5	第2節 現代の感染症とその予防 1. 感染症の予防 (教 p. 10~11)	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>(1)感染症が発症する仕組みや、感染症の種類を知り、感染症の予防には適切な対策が必要であることについての理解を深める。</li> <li>(2)感染症の現状を知り、予防するための方策について考えとともに、人権への配慮ができる。</li> <li>(3)感染症の成立の仕組みを理解し、日常生活のなかでの感染症予防に役立てることができる。</li> </ul>	○	○	○	

学期	月	学習項目	学習内容(ねらい)および評価の観点	a	b	d	評価方法
		2. 性感染症とその予防 (教 p. 14～15)	<ul style="list-style-type: none"> <li>性感染症の予防について正しく理解することができる。</li> <li>H I V感染症・エイズの治療法を正しく理解することができる。</li> </ul> (1)性感染症について正しい知識をもち、感染経路やその予防法についても理解を深める。 (2)性感染症を予防するための方策について考えるとともに、人権への配慮ができる。 (3)性感染症とその予防や治療についての情報を、教科書などから積極的に調べることができる。	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業態度</li> <li>発問評価</li> <li>定期考査</li> <li>プリント、課題の内容・提出状況</li> </ul>
6	第3節 生活習慣病などの予防と回復 1. 生活習慣病の予防 (教 p. 16～17)	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul> (1)現代の死因の大部分を占める生活習慣病について、原因とその予防に対する対策についての理解を深める。 (2)自らの生活習慣をかえりみて、生活習慣病予防のための適切な行動を選択することができる。 (3)生活習慣病の要因についての情報を集め、自らの生活習慣の改善に役立てることができる。	○	○	○		
	2. 食事と健康 (教 p. 18～19)	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul> (1)健康を保持・増進するとともに、生活習慣病を予防するために、基本的な生活習慣である「食事」の意義や役割についての理解を深める。 (2)生活習慣病とのかかわりで、健康的な生活習慣としての「食事」のあり方を考えることができる。 (3)食事の重要性を理解し、「食べること」の意義や食事の文化について調べることができる。	○	○	○		
7	3. 健康と運動・休養・睡眠 (教 p. 20～21)	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>「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。</li> </ul> (1)「食事」とともに、基本的な生活習慣としての「運動・休養・睡眠」を重視し、その役割や実践方法についての理解を深める。 (2)生活習慣病予防との関連で運動を捉え、運動の種類や方法を適切に選択することができる。また、肉体的な疲労のみでなく、精神状態の維持などのための「休養・睡眠」のあり方を考えることができる。 (3)日常生活のなかに積極的に運動を取り入れようとすることができる。また、休養・睡眠の果たす役割の重要性を知るとともに、人間の日内リズムについて、積極的に学習できる。	○	○	○		
2	9	4. がんの発生と予防 (教 p. 22～23)	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>がんの発生のメカニズム、発がん物質、また発がんの原因となる行動を知り、その予防と治療法についての理解を深める。</li> <li>自分の周囲にある発がん物質を回避するための行動を、適切に選択することができる。</li> <li>がんの予防について、生活習慣との関わりを相互に考えることができる。</li> </ul>	○	○	○	

学期	月	学習項目	学習内容(ねらい)および評価の観点	a	b	d	評価方法
		第4節 喫煙, 飲酒, 薬物乱用と健康 1. 喫煙と健康 (教 p. 26~27)	<ul style="list-style-type: none"> <li>喫煙者本人のみでなく, 周囲の人への健康影響などについて理解を深め, 喫煙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。</li> <li>(1) 喫煙者本人のみにとどまらない, 喫煙による健康被害について, 正しく理解することができる。また, 未成年者の喫煙による健康への影響について正しく理解することができる。</li> <li>(2) 喫煙による健康への影響だけでなく, 喫煙マナーのあり方についても考えることができる。</li> <li>(3) 喫煙による心身への害についての情報や喫煙問題への対策などを, 教科書などから積極的に調べることができる。</li> </ul>	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業態度</li> <li>発問評価</li> <li>定期考査</li> <li>プリント、課題の内容・提出状況</li> </ul>
10		2. 飲酒と健康 (教 p. 28~29)	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>(1) 飲酒による心身の健康や胎児への影響について, 正しく理解することができる。また, 未成年者の飲酒による健康への影響について正しく理解することができる。</li> <li>(2) 飲酒による身体器官への影響だけでなく, 精神的な影響についても考えることができる。</li> <li>(3) 飲酒による心身への害についての情報を, 教科書などから積極的に調べることができる。</li> </ul>	○	○	○	
		3. 薬物乱用とその防止 (教 p. 32~33)	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>(1) 薬物乱用による心身の健康や社会的な影響について, 正しく理解することができる。</li> <li>(2) 薬物乱用を防ぐためには, どのような意識をもつことが重要であるかを考えることができる。</li> <li>(3) 薬物乱用による心身への害や薬物ごとの特徴を, 積極的に調べることができる。</li> </ul>	○	○	○	
11		第5節 精神疾患の予防と回復 1. 脳と神経の働き (教 p. 36~37)	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>(1) 大脳の各部の働きによる行動, 精神活動に関する正しい知識をもつことができる。</li> <li>(2) 自らの行動と, そのときの脳の働きについて, 関連づけて考えることができる。</li> <li>(3) 大脳を中心とした身体の機能調節についての情報を積極的に収集し, 学習することができる。</li> </ul>	○	○	○	
		2. 欲求不満と適応機制 (教 p. 38~39)	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>(1) 欲求の種類について正しい知識をもつことができる。また, 適応機制について, 正しい知識をもつことができる。</li> <li>(2) 欲求不満を回避するために自らがとった行動を, 適応機制と関連づけて考えることができる。</li> <li>(3) 人間がもつ欲求や欲求への耐性について, 自らの体験などと照らし合わせて, 積極的に調べることができる。</li> </ul>	○	○	○	
12		3. 心の健康と精神疾患 (教 p. 40~41)	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>(1) 心の健康について正しい知識をもつことができる。また, 精神疾患にはどのようなものがあるのかについて, 正しい知識をもつことができる。</li> <li>(2) 心の不調について, 自らの体験と関連づけて考えることができる。</li> <li>(3) おもな精神疾患やその症状についての情報を積極的に収集し, 学習することができる。</li> </ul>	○	○	○	

学期	月	学習項目	学習内容(ねらい)および評価の観点	a	b	d	評価方法
		4. 精神疾患の予防と回復のために (教 p. 42~43)	<p>・精神疾患は誰し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。</p> <p>(1)心と体のつながりを知り、心の健康を保つための方法について正しい知識をもつことができる。また、精神疾患からの回復のために行われている支援などについて、正しい知識をもつことができる。</p> <p>(2)精神疾患の予防と回復について、習得した知識をもとに心身の健康を保つための行動や対策について考えることができる。</p> <p>(3)心と体のつながりについて、自らの体験などに照らし合わせて考えるとともに、精神疾患からの回復についての情報を積極的に調べることができる。</p>	○	○	○	
3	1	第2章 安全な社会生活 第1節 安全な社会づくり 1. 交通事故と安全の確保 (教 p. 48~49)	<p>・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。</p> <p>(1)人・環境・車両の3つの要因によって発生する交通事故と、運転者の責任について正しい知識をもつことができる。</p> <p>(2)交通事故を防止するために必要な行動について知り、事故を回避するための、適切な行動を選択できる。</p> <p>(3)交通事故の原因や運転時の身体機能の変化について、積極的に調べることができる。</p>	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業態度</li> <li>・発問評価</li> <li>・定期考査</li> <li>・プリント、課題の内容・提出状況</li> </ul>
		2. 安全・安心な社会づくり (教 p. 50~51)	<p>・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。</p> <p>(1)安全な社会づくりのために行われている対策や、安全確保のための必要な条件について正しく理解することができる。</p> <p>(2)安全・安心な社会づくりのために行われている対策について知り、安全に暮らすための行動を適切に選択することができる。</p> <p>(3)安全に暮らすための対策について積極的に調べることができる。</p>	○	○	○	
	2	第2節 応急手当 1. 適切な応急手当の手順 (教 p. 52~53)	<p>・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。</p> <p>(1)応急手当の第一段階である観察の手順について、正しい知識をもつことができる。</p> <p>(2)実際の手当が必要な傷病者に遭遇した場合に、必要な行動を適切に選択することができる。</p> <p>(3)傷病者に対する観察の手順について、実習などを通じて確実に身につけようとすることができるとともに、AEDの効果について積極的に調べることができる。</p>	○	○	○	
		2. 心肺蘇生法の実践 (教 p. 54~55)	<p>・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。</p> <p>(1)心肺蘇生法の手法について、正しい知識と技能を身につけることができる。</p> <p>(2)心肺蘇生法が必要な傷病者に対して、必要な行動を適切に選択することができる。</p> <p>(3)傷病者を救命するために行う胸骨圧迫・AEDの使用法・気道の確保・人工呼吸について、実習などを通じて確実に身につけようとするすることができる。</p>	○	○	○	
	3	3. 日常的な応急手当 (教 p. 56~57)	<p>・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。</p> <p>(1)けがや熱中症に対する応急手当やその予防法について、正しい知識を身につけることができる。</p> <p>(2)応急手当が必要な傷病者に対して、傷病に応じた手当の手法を適切に選択することができる。</p> <p>(3)けがの状態に応じた応急手当の手法について、自らが経験したことなどと照らし合わせて、積極的に学習できる。</p>	○	○	○	

令和5年度

# シラバス

教科： 保健体育

科目： 保 健

学年： 2 年

学科： 普通科・理数科

高江洲 匡孝

垣花 篤

平良 一悦

# 令和5年度沖縄県立宮古高等学校

## 「保健」 シラバス (2学年)

科目	保健	単位	2単位	学年	1, 2年 (1年次1単位, 2年次1単位)
使用教科書	高等学校 保健体育 Textbook, Activity (第一学習社)			副教材等	保健体育ノート(第一学習社)

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・能力を育成する。
---------	--

評価の観点		
(1) 知識・技能	(2) 思考・判断・表現	(3) 主体的に学習に取り組む態度
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。	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。	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。

年	月	学習項目	学習内容(ねらい)および評価の観点	a	b	d	評価方法
2年	1	4 第3章 生涯を通じる健康 第1節 生涯の各段階における健康 1. 思春期と健康 (教 p. 64~65)	・心身ともに大人への過渡期である思春期に起こる心の成長について、男女の意識の違いなども含めて理解を深める。 (1) 思春期に起こる心の変化や性意識の男女差について、正しい知識をもつことができる。 (2) 男女の性意識の違いについて知り、自らの行動に適切に反映することができる。 (3) 思春期の心の変化について知るとともに、男女の性意識の違いについても積極的に学習できる。	○	○	○	・授業態度 ・発問評価 ・定期考査 ・プリント、課題の内容・提出状況
		2. 思春期の体と健康 (教 p. 66~67)	・思春期における、男女それぞれの生殖器官の発達や、それにともなう責任ある行動の重要性などについての理解を深める。 (1) 生殖器の成長によって、生殖機能が備わることについて、正しい知識をもつことができる。 (2) 二次性徴におけるからだの成長について、自らのからだの変化と関連づけて考えることができる。 (3) 男女の生殖器官の発達について、それぞれ、積極的に調べることができる。	○	○	○	
	5	3. 結婚生活と健康 (教 p. 68~69)	・結婚に関する制度を知るとともに、家族の健康を保つために、どのような対策が必要であるかについての理解を深める。 (1) 結婚に関する制度と、家庭が健康に果たす役割について、正しい知識をもつことができる。 (2) 結婚の意義や家庭と健康のかかわりについて、自らの家族や将来に当てはめて考えることができる。 (3) 健康の保持・増進のために、家庭が担う役割について、積極的に調べることができる。	○	○	○	
	4. 新しい生命の誕生 (教 p. 70~71)	・受精のメカニズムを知り、妊娠から出産までの過程と、胎児と母体の変化についての理解を深める。 (1) 受精の仕組み、妊娠の経過、出産の過程について男女とも正しい知識をもつことができる。 (2) 女性は、自らが経験するかもしれないこととして、男性も	○	○	○		

学期	月	学習項目	学習内容(ねらい)および評価の観点	a	b	d	評価方法
			課題を見つけて考えることができる。 (3)受精から妊娠、出産までの過程のメカニズムについて、教科書などから積極的に調べることができる。				
	6	5. 家族計画と不妊治療 (教 p. 72~73)	・家族計画の意義や避妊法の特徴などを知り、人工妊娠中絶が心身に及ぼす影響および、人工授精・体外受精などの問題点についても理解を深める。 (1)人工妊娠中絶による影響や生殖補助医療技術の発達による新たな問題について、正しく理解できる。 (2)家族計画の重要性を認識し、自らの将来に当てはめて考えることができる。 (3)家族計画を立てることの重要性を理解し、人工妊娠中絶による心身への影響などについても積極的に学習できる。	○	○	○	
		6. 加齢と健康 (教 p. 76~77)	・加齢に伴う心身の変化について知り、壮年期以降の健康課題を知り、高齢社会における取り組みについて理解を深める。 (1)加齢とは何か、壮年期以降にはどのような健康課題がでてくるのかについて知り、高齢社会における取り組みについて、正しい知識をもつことができる。 (2)加齢による心身の変化について、自らの将来に当てはめて考えることができる。 (3)加齢に伴う心身の変化や壮年期以降の健康課題、高齢社会における取り組みなどについて、積極的に調べることができる。	○	○	○	
	7	第2節 労働と健康 1. 労働者の健康・安全と健康問題 (教 p. 78~79)	・労働と健康のかかわりについて理解を深める。また、職業の選択に当たって考慮すべきことについて考えることができるようにする。 (1)労働者を守るしくみを知り、労働環境の変化にともなう健康問題について、正しい知識をもつことができる。 (2)職業選択の際の注意点について、自らの将来に当てはめて考えることができる。 (3)労働と健康のかかわりや健康生活を送るための職場・家庭・地域の役割について、積極的に学習できる。	○	○	○	・授業態度 ・発問評価 ・定期考査 ・プリント、課題の内容 ・提出状況
2	9	2. 労働災害・職業病とその予防 (教 p. 80~81)	・労働災害や職業病について知り、労災予防のための対策についての理解を深める。 (1)労働災害の実態、その原因や防止のための対策について、正しい知識をもつことができる。 (2)労働災害の原因を正しく理解し、将来労働災害に遭わないための適切な行動について考えることができる。 (3)労働災害について考え、労災防止のための対策などについて、積極的に学習できる。	○	○	○	
		3. 労働者の健康づくりと「働き方改革」 (教 p. 82~83)	・労働者の健康・安全をまもるために、わが国で行われている施策について知るとともに、自らがとるべき対策についても理解を深める。 (1)労働者の健康・安全を守る法律や制度を知るとともに、労働者自身の心がけについても理解できる。 (2)ヘルスプロモーションの実現のために企業が果たす役割について、身近な問題として考えることができる。 (3)労働者の健康・安全をまもるために、どのような施策がとられているか積極的に調査し、学習できる。	○	○	○	
	10	第4章 健康を支える環境づくり 第1節 環境・食品と健康 1. 環境汚染の広がりとその影響 (教 p. 88~89)	・私たちを取り巻く環境についての歴史を知り、生物多様性の保持の重要性や、近年の人間活動による汚染の急増、地球環境問題などについての理解を深める。 (1)地球環境の歴史と、生物多様性保持の重要性について正しい知識をもつことができる。また、環境汚染の現状などについて、正しい知識をもつことができる。 (2)地球環境問題の原因を知り、解決のために必要な行動について考えることができる。	○	○	○	

年次	月	学習項目	学習内容(ねらい)および評価の観点	評価の観点			評価方法
				a	b	d	
11			(3)地球環境の変化の歴史と、現在の問題点について、積極的に課題を見つけることができる。 ・大気汚染の原因を知るとともに、大気汚染によって引き起こされる健康被害について考え、大気汚染防止のための対策についての理解を深める。				・授業態度 ・発問評価 ・定期考査 ・プリント、課題の内容・提出状況
		2. 大気汚染の健康への影響と対策 (教 p. 90～91)	(1)大気汚染の定義と、健康に被害を及ぼす物質などに関する、正しい知識をもつことができる。 (2)大気汚染による健康被害を防止するための対策を、積極的に考えることができる。 (3)大気汚染による健康被害を防ぐためには、どのような対策が必要であるかを積極的に調べることができる。	○	○	○	
		3. 水質汚濁と土壌汚染の健康への影響と対策 (教 p. 92～93)	・水質汚濁や土壌汚染の現状・防止対策について知るとともに、公害などによる健康被害についても理解を深める。 (1)自然環境の水を通した循環について知り、水や土壌の汚染が発生の経過や、防止のために行われている対策などについて、正しい知識をもつことができる。 (2)水質汚濁や土壌汚染を防止するために、私たちが行うことができる身近な対策を考え、自らの行動に反映することができる。 (3)水質汚濁や土壌汚染による健康被害について、その原因と対策を積極的に調べることができる。	○	○	○	
		4. 廃棄物の処理と健康 (教 p. 94～95)	・産業廃棄物を処理する過程での不法投棄や不法な焼却などの問題点を知り、産業廃棄物による環境汚染を防ぐための施策についての理解を深める。 (1)有害な化学物質による健康被害の危険性や、それらの管理方法について正しい知識をもつことができる。 (2)産業廃棄物問題を自らの健康にも直接かかわる問題として捉え、考えることができる。 (3)産業廃棄物処理問題の構造と、その解決策について、積極的に課題を見つけ、学習することができる。	○	○	○	
		5. 環境衛生活動 (教 p. 96～97)	・わが国における上下水道の整備状況やゴミ処理方法について理解を深めるとともに、ゴミを少なくするための方策についての理解を深める。 (1)ゴミ処理の4つの方法や上下水道の仕組みなどについて、正しい知識をもつことができる。また、ゴミの減量化に向けた3R運動などの取り組みについて、正しい知識をもつことができる。 (2)上下水道の設備やゴミの分別など、身近な問題として捉え、考えることができる。 (3)環境衛生向上のための上下水道の整備方法やゴミ処理方法について、積極的に課題を見つけ、学習できる。	○	○	○	
		6. 食品の安全性の確保 (教 p. 100～101)	・食品による健康被害の種類を知り、このような被害を防止するために行われている施策についての理解を深める。 (1)食品による健康被害と、その予防のために行われている対策について、正しい知識をもつことができる。 (2)自らの食生活において、健康被害に遭わないために必要な行動を、適切に選択することができる。 (3)食品によって起こる健康被害や、防止のための対策などについて、積極的に調べることができる。	○	○	○	
3	1	第2節 保健・医療制度と機関 1. 保健・医療制度 (教 p. 102～103)	・わが国で行われている、保健行政について具体的な施策を知るとともに、医療制度の仕組みやサービスについても理解を深める。 (1)わが国の保健行政・医療制度などについての、正しい知識をもつことができる。 (2)わが国の保健・医療に関する制度について、自らの健康の保持・増進に直接かかわるものとして捉え、考えることができる。	○	○	○	

学期	月	学習項目	学習内容(ねらい)および評価の観点	a	b	d	評価方法
			(3)わが国の保健行政や医療制度などについて、その具体的な施策などを、積極的に調べることができる。				
		2. 地域の保健機関・医療機関の活用 (教 p. 104～105)	<p>・私たちの身の回りにある保健機関・医療機関について、それぞれの機関がもつ役割について理解を深め、活用できるようにする。</p> <p>(1)保健・医療機関がそれぞれもっている役割やサービスについて、正しい知識をもつことができる。</p> <p>(2)保健・医療機関の利用方法について理解し、自らの生活のなかで適切に利用することができる。</p> <p>(3)身近にある保健・医療機関の役割や場所、医療機関の利用法などを、積極的に調べることができる。</p>	○	○	○	
2		3. 医薬品と健康 (教 p. 108～109)	<p>・医薬品の有効性と危険性の両面について知り、医薬品は正しく使用する必要があることについての理解を深める。</p> <p>(1)医薬品の効果と副作用に関して、安全に使用するための正しい知識をもつことができる。</p> <p>(2)医薬品を正しく使用するための情報を日常生活に当てはめて、適切に選択することができる。</p> <p>(3)医薬品の効果と危険性の両面について理解し、日常生活における医薬品の危険性について積極的に考えることができる。</p>	○	○	○	
		4. さまざまな保健活動や社会的対策 (教 p. 110～111)	<p>・わが国や世界で行われている、健康の保持・増進をはかるための保健活動や対策について知り、民間機関、国際機関の活動についての理解を深める。</p> <p>(1)わが国で行われている保健活動について、正しい知識をもつことができる。また、国際的に行われている保健活動について、正しい知識をもつことができる。</p> <p>(2)自らの健康の保持・増進をはかるために、ヘルスプロモーションの考えに沿って積極的に調べ、さまざまな保健対策を利用することができる。</p> <p>(3)わが国や世界で行われている保健活動や対策について、積極的に調べることができる。</p>	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業態度</li> <li>・発問評価</li> <li>・定期考査</li> <li>・プリント、課題の内容</li> <li>・提出状況</li> </ul>
3		5. 健康に関する環境づくりと社会参加 (教 p. 112～113)	<p>・健康の増進のために、積極的な健康づくりである「ヘルスプロモーション」が重要になってきていることを知り、そのためのわが国や世界各国での取り組みについての理解を深める。</p> <p>(1)健康の保持増進のための環境について、正しい知識をもつことができる。また、ヘルスプロモーションを進めるための取り組みについて、正しい知識をもつことができる。</p> <p>(2)健康を保持・増進するのに必要な取り組みについて調べる適切に活用することができる。</p> <p>(3)健康増進の取り組みについて、自らの生活に当てはめて考え、積極的に健康増進を図ろうとすることができる。</p>	○	○	○	