

平成30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・理数科

宮里 友也

松川 鈴奈

高江洲 匡孝

根木 貴光

赤嶺 佑樹

與那嶺 芳和

シラバス

沖縄県立宮古高等学校

1年 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)	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 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 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)	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。		
		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)	陸上競技	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 立ち三段跳 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. 円盤投 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 ?	水泳	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。		

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	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
	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		

器械運動・武道・ダンス(選択)				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。		
	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 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		
		体 つ く り 運 動				
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。			自己評価・相互評価・観点別評価	グループ学習・個別指導
54	(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			個人カード・グループノート	
		体 育 理 論				
		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			観点別評価	一斉指導
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。				
(2h)	4 オリンピックと国際理解	オリンピズムとオリンピックムーブメントについて理解し、オリンピ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。				
		球技選択①②				
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。			自己評価・相互評価・観点別評価	グループ学習・個別指導
67	(11h)	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	
68	1. 個人的技能	①オーバーハットパス ②アンダーハットパス 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 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
79	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	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)	①打球に応じた進塁位置 ②状況に応じた守備位置 3. ゲーム ①ルールと審判法	①ランパスから速攻(2:1, 3:2, 3:3) ②攻防の切り返し(2:2, 3:3) ③カットインプレー(2:2, 3:3) ④ホルコトプレス・マンツーマンディフェンス	⑧ボディーパーランス 2. 集団的技能。 ①2対1、 3対2 4対3
11	(12h)					個人カード・グループノート

12	(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	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 小単元 88 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 (9h)	長距離走 (ロード)				一斉指導
1	体 育 理 論					
	運動スポーツの文化的特徴					
	89 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 90 5 スポーツと経済 (2h)	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		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
90 6 ドーピングとスポーツ倫理 (2h)	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	球技選択③					
	バレーボール		サッカー			
	91 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	個別指導	
105 (15h)						

平成30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

○ 宮里 友也
松川 鈴奈
高江洲 匡孝
根木 貴光
赤嶺 佑樹
與那嶺 芳和

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	
	1 ? 2 (2h)	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。			
4	3 ? 10 (8h)	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。	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 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。		
		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。			
5	11 ? 22 (12h)	陸上競技	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 立ち三段跳 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. 円盤投 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			
	23	水泳	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 (12 h)	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		器械運動・武道・ダンス(選択)			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、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。	器械運動 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 自己の能力に応じた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。	武道 1 自己の能力に応じて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		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			

				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		
		体 つ く り 運 動				
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。			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
54	(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				
		体 育 理 論				
		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。		観点別評価	一斉指導
57	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。			
		球技選択①②				
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。			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
67		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
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
68	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	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	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	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	⑤ドリブル
	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	⑥1対1	⑥1対1
79	⑦サーブ	⑦リバウンド			⑦ゴールキーピング	⑦ゴールキーピング
	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	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打球に応じた進塁位置	①ランパスから速攻	⑧ボディーパーン	⑧ボディーパーン
	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攻防の切り返し(2:1, 3:2, 3:3)	②2対1、3対2	②2対1、3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	④オールコートプレス・マンマーク	④4対3	④4対3
			①ルールと審判法	マディフィエンス		

10

11

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)			
1		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					
		<p style="text-align: center;">体 育 理 論</p> <p style="text-align: center;">運動スポーツの文化的特徴</p> <p>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</p>					
2	89 ? 90 (2 h)	5 体力トレーニング	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	91 ? 105 (15 h)	球技選択③					
		バレーボール	サッカー				
3	91 ? 105 (15 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	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		

平成30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・理数科

○ 宮里 友也

松川 鈴奈

高江洲 匡孝

根木 貴光

赤嶺 佑樹

與那嶺 芳和

シラバス

沖縄県立宮古高等学校

3年 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)	体育理論	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			
	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。		
	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。		
3	~ 6 (4h)	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	7 ~ 16 (10h)	球技選択①	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。
		<div style="width: 24%;"> バレーボール 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 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) </div> <div style="width: 24%;"> バスケットボール 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) ②カットインプレー(2:2、3:3) </div> <div style="width: 24%;"> ソフトボール 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 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 </div> <div style="width: 24%;"> ハンドボール 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 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) </div>			

6

<p>③アタックによる攻め方 (サブレゾーブ→トス→アタック) ④連携プレー (バス→トス→アタック) (サブレゾーブ→トス→アタック) (アタックレゾーブ→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マゾーマンデイフェンス ⑥ゾーングイフェンス ⑦スクリュープレー 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オールコートプレス・マゾーマンデイフェンス 3. ゲーム 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 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マゾーマンデイフェンス ④ゾーングイフェンス 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>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>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>

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

7

器械運動・武道・ダンス(選択)

単元の目標	器械運動	武道	ダンス
<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 自己の能力に応じた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

28
(12h)

		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 II 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 II 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 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		
		体 つ 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
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	(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				
		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				
31	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 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。 4 マイスーツライフの設計 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。				
32	(2h)					
		球技選択②③			自己評価	グループ
	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。				

33 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。
 41 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。

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 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
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)	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) 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) ④オルコトプレス・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セッター固定 ③正規のゲーム	3. ゲーム ①ルールと審判法 ②戦術	3. ゲーム ①ルールと審判法 ②戦術	3. ゲーム ①ルールと審判法 ②戦術

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ボディバランス	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	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 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	2. 集団的技能 ①フォーメーション ②カバーの動き	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 (ルールの工夫)	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	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

・ 相互評価
・ 観点別評価
・ 個人カード
・ グループノート

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

プ学習・個別指導

グループ学習・個別指導

1	51 2 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 2 61 (2 h)	<p style="text-align: center;">体 育 理 論</p> <p style="text-align: center;">豊かなスポーツライフの設計</p> <p>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</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		観点別評価	一斉指導
2	62 2 70 (8 h)	球技選択④			
		バレーボール	サッカー	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
		<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) (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)</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正規のゲーム</p>		

平成 30 年度

シラバス

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

○ 宮里 友也
高江洲 匡孝
赤嶺 佑樹
與那嶺 芳和

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	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。										
5	3 (3h)	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										
		球技選択①②										
6	4 (8h)	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">バスケットボール</th> <th style="width: 25%;">バレーボール</th> <th style="width: 25%;">サッカー</th> <th style="width: 25%;">ソフトボール</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <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 デフェンス ⑦リバウンド </td> <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 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 </td> <td> 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マソウマンディフェンス 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) </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 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 </td> </tr> </tbody> </table>	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 デフェンス ⑦リバウンド	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マソウマンディフェンス 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 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	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	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 デフェンス ⑦リバウンド	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マソウマンディフェンス 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 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 ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧												
7	27 (8h)	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 マソウマンディフェンス 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										
9	12	ニュースポーツ選択①②	自己評価 ・ 相互評価	グループ								
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">アルティメット</th> <th style="width: 25%;">プレルボール</th> <th style="width: 25%;">インディアカ</th> <th style="width: 25%;">ソフトバレーボール</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> 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 </td> <td> 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 </td> <td> 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 </td> <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 </td> </tr> </tbody> </table>			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	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
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	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									

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)	体 っ 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						

40 ? 47 (8 h)	球技選択③				位置
	バスケットボール	バレーボール	サッカー	ソフトボール	
12 12	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捕球から送球 ⑥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		
2	56 ~ 57 (2h)	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					
1	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					

平成30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

○ 宮里 友也

與那嶺 芳和

赤嶺 佑樹

沖縄県立宮古高等学校

平成30年度 沖縄県立宮古高等学校 「保健」シラバス（1学年）

1 「保健」の目標

- (1) 健康の保持増進のためには自分自身の生活行動を選び実践することや、そのための必要な環境を改善する努力が大切なことを理解する。
- (2) 我が国の保健医療制度について理解し、生涯を通じた健康課題に対応できる能力を身につける。
- (3) 健康と環境や食品、労働についての関わりを理解し適切な判断力や対応能力を身につける。

2 保健の単位数について

学 年	保 健
1 年	1
2 年	1
3 年	
合 計	2

3 教科書

保体305 「最新高等保健体育」 大修館書店
 副教材 「最新高等保健ノート」 大修館書店

4 年間指導計画表

学期	1 学期				2 学期				3 学期		
月	4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3
保 健	1 単元 現代社会と健康										
	健康の え方(5)	健康の保持増進と 疾病構造 (1 2)		精神の健康 (7)			交通安全 (5)		応急手当 (6)		

5 評価について

保健の評価は、下記の「関心・意欲・態度」「思考・判断」「知識・理解」の3観点から、日頃の授業の中や課題等を通して行い、それらを総合して評価を算出している。

評価観点	内 容	評価方法
関心・意欲 ・態度	<ul style="list-style-type: none"> ・健康について興味・関心を持っているか。 ・仲間と協力して資料を集めたり、積極的に意見交換をしているか。 	<ul style="list-style-type: none"> ・授業中の発言や対話等の観察 ・保健ノートの活用
思考・判断	<ul style="list-style-type: none"> ・体験や資料等をもとに、課題の設定や解決の方法を模索し実施しているか。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートの記入 ・課題レポート ・発表
知識・理解	<ul style="list-style-type: none"> ・健康や安全について、課題解決に役立つ知識を身につけているか。 ・適切な行動選択や環境改善について理解しているか。 	<ul style="list-style-type: none"> ・定期考査 ・実習 ・提出物

6 学習計画 (保健1年)

学期	月	時数	学習内容	到達目標	主な指導方法
1	4	2	私たちの健康のすがた	日本や諸外国、現在と過去の健康水準を比較し、それぞれの健康問題を知り、今の課題を探ることができる。	ブレインストーミング
		2	健康のとらえ方	健康とは何か、健康がどのような要素から成り立っているか理解できる。	ブレインストーミング
	5	1	さまざまな保健活動や対策	行政や民間機関・国際機関などのさまざまな保健活動や対策、さらにヘルスプロモーションについて理解できる。	
		2	生活習慣病と日常の生活行動	生活習慣病を具体的にあげ、予防策を考えることができる。	ブレインストーミング
	6	1	喫煙と健康	喫煙の健康影響を学び、どのような対策がとられてとられているか理解できる。	ディベート
		2	飲酒と健康	飲酒の健康影響を学び、その対策を知り、「イッキ飲み」について話し合うことができる。	実習
	7	2	薬物乱用と健康	薬物乱用の身体影響を知り、その対策や社会的問題を学び、正しい理解と行動選択ができる。	ブレインストーミング ロールプレイング
	2	9	1	医薬品と健康	医療品の役割を知り、正しい使い方について理解できる。
2			感染症とその予防	現在問題となっている感染症について調べ、自分や社会でできる予防策について学ぶことができる。	課題学習
1			エイズとその予防	エイズの実態やエイズとは何かを知り、自分や社会で出来る予防対策を学ぶことができる。	
10		1	健康にかかわる意志決定・行動選択	健康問題に関する意志決定・行動選択の大切さを認識し、それに及ぼす個人的・社会的要因を理解できる。	ブレインストーミング
		1	意志決定・行動選択に必要なもの	適切な意志決定・行動選択のために必要なことや、しやすい社会づくりについて理解できる。	ロールプレイング
		1	欲求と適応機制	欲求のさまざまな種類を知り欲求不満になったときの適切な手段を考えることができる。	ワークシート
		1	心身の相関とストレス	ストレスが心と体の相互に関係していることを知り、ストレスが心身へ与える影響を理解できる。	
11		2	ストレスへの対処	ストレスへ対処する方法を学び、自分なりのストレス解消方法を探すことができる。	ブレインストーミング
		2	自己実現	自己実現とは何か、またそのプロセスや条件を知り、自分にとっての自己実現は何かを考えることができる。	ワークシート

学期	月	時数	項目	到達目標	留意点	
	12	2	交通事故の現状と課題	我が国の交通事故の現状を知り、事故要因を調べ、どうしたら交通事故が起こらないかを考えることができる。	ディベート	
		1	交通社会における運転者の資質と責任	安全な運転のための要素を考え、交通事故を起こした際の責任や補償について理解できる。	ブレインストーミング	
3	1	2	安全な交通社会づくり	安全な交通社会の方策を考えると共に車両の安全装置について理解できる。	ディベート	
		1	応急手当の意義とその基本	応急手当の意義や、適切な手順について理解できる。		
		2	3	心肺蘇生法	心肺蘇生法について、その手順を知り、実際に心肺蘇生法を体験し、その技法を身につけることができる。	VTR 実習
		3	2	日常的な応急手当	日常的な応急手当や熱中症の手当を実際に行ってみて、その手順を理解できる。	実習

7 保健学習の学び方

保健学習では、健康にかかわる実践力を育てます。

知識を習得するだけでなく、実際の健康を守ることに直接結びつくような内容にするために下記のことを考慮しています。

- (1) 「健康水準」「生活習慣病」「ストレス」「飲酒や喫煙」「薬物・医薬品」「環境」などの生活の中での危険因子を理解し適切な意志決定と行動選択を学びます。
- (2) 「応急処置」「心肺蘇生法」では実習を通して正しい処置方法を身につけます。
- (3) 問題意識を強く持つために、「課題学習」「ブレインストーミング」「ディベート」「ロールプレイング」「コンピューターを活用した学習方法」などを取り入れていきます。

平成30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

○ 根木 貴光

高江洲 匡孝

松川 鈴奈

沖縄県立宮古高等学校

平成30年度 沖縄県立宮古高等学校 「保健」シラバス（2学年）

1 「保健」の目標

- (1) 生涯の各段階において健康についての課題があり、自らこれに適切に対応する必要があることを理解できる。
- (2) 我が国の保健・医療制度や機関を適切に活用することの重要性が理解できる。
- (3) 社会生活における健康の保持増進には、環境などが深く関わっていることから、環境と健康、環境と食品の保健、労働と健康について理解できる。

2 保健の単位数について

学 年	保 健
1 年	1
2 年	1
3 年	
合 計	2

3 教科書

保体301 「現代高等保健体育」 大修館書店
 副教材 「現代高等保健ノート」 大修館書店

4 年間指導計画表

学期 月	1 学期				2 学期				3 学期														
	4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3												
保 健	2 生涯を通じる健康				3 社会生活と健康				全単元														
	生涯の各段階における健康 (10)				保健・医療制度及び地域の保健・医療機関 (3)				環境と健康 (6)				環境と食品の保健 (4)				労働と健康 (3)				課題解決学習 (8)		

5 評価について

保健の評価は、下記の「関心・意欲・態度」「思考・判断」「知識・理解」の3観点から、日頃の授業の中や課題等を通して行い、それらを総合して評価を算出している。

評価観点	内 容	評価方法
関心・意欲・態度	<ul style="list-style-type: none"> ・健康について興味・関心を持っているか。 ・仲間と協力して資料を集めたり、積極的に意見交換をしているか。 	<ul style="list-style-type: none"> ・授業中の発言や対話等の観察 ・保健ノートの活用
思考・判断	<ul style="list-style-type: none"> ・体験や資料等をもとに、課題の設定や解決の方法を模索し実施しているか。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートの記入 ・課題レポート ・発表
知識・理解	<ul style="list-style-type: none"> ・健康や安全について、課題解決に役立つ知識を身につけているか。 ・適切な行動選択や環境改善について理解しているか。 	<ul style="list-style-type: none"> ・定期考査 ・提出物

6 学習計画 (保健2年)

学期	月	時数	学習内容	到達目標	主な指導方法
1	4	1	思春期と健康	思春期の体の特徴とともに、行動面・心理面の特徴を理解できる。	ブレインストーミング
		2	性意識と性行動の選択	男女の性意識の違いを知ると共に、性情報が性行動選択に及ぼす影響を理解できる。	ロールプレイング
	5	1	結婚生活と健康	健康な結婚生活を営むために、心身の発達から見た留意点や結婚生活と健康づくりについて理解できる。	ブレインストーミング
		2	妊娠・出産と健康	受精・妊娠・出産のメカニズムを知り、妊娠・出産期に健康に留意すべき点を説明できる。	VTR ワークシート
	6	3	家族計画と人工妊娠中絶	健康の視点から家族計画について学び、避妊について男女それぞれの立場から考えたり、人工妊娠中絶の条件や心身に及ぼす影響を理解できる。	VTR ワークシート
		1	加齢と健康	年をとると心身にどのような変化があるか、また中高年期を健やかに過ごすにはどうしたらよいか理解できる。	ブレインストーミング
	7	1	高齢者のための社会的とりくみ	高齢者の健康課題や高齢社会の総合的対策を理解できる。	ブレインストーミング
		1	保健制度と保健サービスの活用	保健行政の役割としくみ及び保健サービスの内容や活用法について理解できる。	
2	9	1	医療制度と医療費	わが国の医療制度や医療保険のしくみについて理解できる。	
		1	医療機関と医療サービスの活用	医療機関の選び方を学び、医者へのかかり方や医療情報の得方を理解できる。	ブレインストーミング
		2	大気汚染と健康	大気汚染の原因や起こり方、健康への影響について理解できる。	課題学習
	10	1	水質汚濁と健康	水質汚濁の原因や起こり方、健康への影響について理解できる。	
		2	土壌汚染と健康	土壌汚染の原因や起こり方、健康への影響について理解すると共に大気汚染・水質汚濁・土壌汚染との関連についても理解できる。	課題学習
		1	健康被害の防止と環境対策	環境汚染の防止・改善・対策について理解できる。	
	11	1	環境衛生活動のしくみと働き	ごみ処理の過程を学び、ごみ・し尿・上下水道の整備・問題・対策などについて理解できる。	
		1	食品衛生活動のしくみと働き	食品衛生管理について、行政・製造者・生産者が行っている対策を理解できる。	ブレインストーミング
2		食品と環境の保健と私たち	私たちができる食品の安全性の確保の仕方や、ごみによる環境汚染防止のための対策を理解できる。	課題学習	

学期	月	時数	項目	到達目標	主な指導方法
	12	1	働くことと健康	働くことと健康が、相互に影響していることを知り、働く人の健康問題を理解できる。	ディベート
		1	労働災害・職業病と健康	職場と個人が行うべき労働災害の防止対策を知り、職場における健康管理の必要性を考えることができる。	
		1	健康的な職業生活	職場の健康増進対策について知り、日常生活の健康増進について考えることができる。	ブレインストーミング
3		8	課題学習	今まで行った單元の中から、自分自身の興味関心にそったテーマを選び、調べ学習を行い、レポート提出や発表することができる。	課題学習

7 保健学習の学び方

保健学習では、健康にかかわる実践力を育てます。
 知識を習得するだけでなく、実際の健康を守ることに直接結びつくような内容にするために下記のことを考慮しています。

- (1) 「性意識と性行動の選択」「健康被害の防止と環境対策」では適切な意志決定と行動選択を学びます。
- (2) 問題意識を強く持つために、「課題学習」「ブレインストーミング」「ディベート」「ロールプレイング」「コンピューターを活用した学習方法」などを取り入れています。