

「授業年間計画表」（シラバス）

令和5年度版

教科・科目	教科	科 目		単位数	履修学年
	保健体育	体 育 【必修修】		3 単位	1 年 全 コース
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る。 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る。 公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高める。 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。				
使用教材	教科書：大修館書店 現代高等保健体育 副教材：MY SPORTS（大修館書店）				
評価の観点・評価規準	知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度	
	運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解しているとともに、目的に応じた技能を身につけている。		自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。	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。	
評価方法	授業に対する積極性・技術の理解度・習得度・学習に対する意欲・運動の合理的、計画的な知識と実践する力				
学期	学習内容		学習のねらい		学習活動
1	集団行動・ラジオ体操		授業で必要な基本的動作・約束事項を覚える順序と動作を覚える。動作に意識を集中させる。正確で巧みな動作を身につける。		姿勢〔気をつけ、休め〕方向変換、集合、整頓、番号、解散 列の増減、開列 足踏み、行進などの基本的動作の習得
	《体づくり運動》		体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持・増進や体力の向上を図る。		体ほぐし運動[ストレッチ・仲間との交流な])
	スポーツテスト 《球技》 バレーボール		自己の体力を知る。体力向上に向けて自己目標をたてる。 バレーボールのルールを理解する。 正確なパス（オーバー・アンダー）を身につける。 スパイクが打てるようになる。		体力を高める運動[補強運動など] 50m走、持久走、立ち幅跳び、ハンドボール投げなどの記録測定 基本技術であるオーバーハンド・アンダーハンドの練習（対人・円陣、等） 試合で必要なサーブ・レシーブ・スパイクの練習
	《陸上競技》 短距離走・リレー		スタート技術の重要性を知る。 バトンパスの重要性を知り、共同作業を通して協調性を養う。		スタートの種類、クラウチングスタートの技術の習得 バトンパスの方法と技術の習得
2	《球技》 バドミントン		バドミントンのルールを理解する。 色々なショットを身につける。		バドミントンのルールの説明 ハイクリアー・ドロップ・ドライブ・ヘアピンなどのショットの練習 シングルス・ダブルスのゲーム
	ソフトボール		ソフトボールのルールを理解する。 キャッチ、バッティングの技術を身につける。		ソフトボールのルールの説明 二人組でのキャッチボール バッティングの練習、ゲーム
	《体育理論》		スポーツの歴史や現代スポーツの特徴などについて理解する。		オリンピックと国際理解
3	《陸上競技》 長距離走		ウォーミングアップの方法を知る。 タイムの設定方法を知る。 タイムトライアルを通じて自己目標を設定する態度を習得する。		ウォーミングアップの必要性の理解、ウォーキングからジョギングの基本動作から距離を伸ばしていく
	体育理論		スポーツの歴史や現代スポーツの特徴などについて理解する。		スポーツと経済 ドーピングとスポーツ倫理
学習上の留意点		安全に留意し、運動に興味関心を持ち、自主的に活動できるようにする。			

「授業年間計画表」（シラバス）

令和5年度版

教科・科目		教科	科 目	単位数	履修学年
		保健体育	体 育	【必修修】	2 単 位
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る。 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る。 公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高める。 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。			
使用教材		教科書：大修館書店 現代高等保健体育 副教材：MY SPORTS（大修館書店） －			
評価の観点・評価規準		知能・技能 運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解しているとともに、目的に応じた技能を身に付ける。	思考・判断・表現 自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それを他者に伝えている。	主体的に取り組む態度 運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的にとりくもうとしている。	
評価方法		授業に対する積極性・技術の理解度・習得度・学習に対する意欲			
学期	学習内容		学習のねらい	学習活動	
1	集団行動 スポーツテスト 《 球 技 》 ソフトバレー バレーボール 《 ダンス 》		集団行動のおもな行動様式を身につける。 集団の約束やきまりを守って、行動する。 機敏・的確に行動する。 自分の体力や運動能力について知る。 バレーボールのルールを理解する。 1年次に習得した技術をさらに向上させ 試合で三段攻撃が出来る技術を身につける。 リズム感や表現や他者と関わる力を身に付つる	姿勢〔気をつけ、休め〕方向変換 集合、整頓、番号、解散、列の増減、開列、足踏み、行進 50m走、持久走、立ち幅跳び、ハンドボール投げなどの記録をとる。 基本的パスの確認 サーブ・レシーブ・トス・スパイクの連携プレイの練習 ゲーム（実践練習） 簡単なリズム運動を体現する。	
2	《体づくり運動》 《 球 技 》 バドミントン バスケットボール		心と体が互いに影響し変化することに気づくとともに、自分や仲間の体や心の状態に気づく。 体の調子を整える。 仲間との交流を豊かにする。 バドミンントンのルールを理解する。 色々なショットを身につける。 攻防を考えた試合が出来る技術を身につける。 バスケットボールのルールを理解する。 色々なパスやシュートを習得する。 チームプレーの大切さを知り、勝負に対する公正な態度や協調性を養う。	体を動かす楽しさや心地よさを味わえる。運動〔しっぽとり、足じゃんけん、バランスくずしなど〕、体の調子を整える運動〔ストレッチなど〕 バドミンントンのルールの確認 色々なショットの練習 シングルス、ダブルスのゲーム バスケットボールのルールの説明 パス・シュートの練習 30秒シュート・フリースローテスト ゲーム	
3	《 陸上競技 》 長距離走 《 体育理論 》		設定目標以内での完走。 競走を通して全力発揮の達成感を味わうことができる。 運動やスポーツの効果的な取り組みを理解する。	ウォーミングアップの必要性の理解、ウォーキングからジョギングの基本動作から距離を伸ばしていく。 技能の上達課程と練習 体力トレーニング 運動やスポーツでの安全確保	
学習上の留意点		安全に留意し、運動に興味関心を持ち、自主的に活動できるようにする。			

「授業年間計画表」（シラバス）

令和5年度版

教科・科目	教科	科 目	単位数	履修学年
	保健体育	体 育	【必修修】 3 単位	3 年 全 コース
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る。 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る。 公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高める。 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。			
使用教材	教科書：大修館書店 現代高等保健体育改訂版 副教材：MY SPORTS（大修館書店）			
評価の観点・評価規準	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとする。また、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む。	豊かなスポーツライフを目指して、自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や健康に維持・体力を高めるための運動の工夫をしている。健康・安全について、課題解決を目指して考え、判断している。	運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じた段階的な技能を身につけている。	運動の合理的・計画的な実践に関する具体的な事項およ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、課題解決に役立つ基礎的な事項を理解している。
評価方法	授業に対する積極性・技術の理解度・習得度・学習に対する意欲			
学期	学習内容		学習のねらい	学習活動
1	スポーツテスト 選択制体育（以下選択種目） 《 球技 》 ソフトテニス バレーボール ソフトボール バスケットボール バドミントン 《 陸上競技 》 短距離・跳躍 《 ダンス 》 《 体づくり運動 》 《 体育理論 》		自分の体力や運動の力について知る。 ・自分自身の能力適性をみる。 ・種目の楽しみ方を学ぶ。 ・生涯スポーツとして根付かせていく。 心と体が互いに影響し変化することに気づくとともに、自分や仲間の体や心の状態に気づく。 体の調子を整える。 豊かなスポーツライフを設計 するための知識を養う。	新体力テスト全種目を行う。 ・どのような選択制授業の内容を把握する。 ・自分自身の能力適性を活かし選択種目を選ぶ。 ・全体の学習計画を立てる。 ・各時間の学習計画を立てる。 ・学習計画に基づいて活動する。 ・最後に種目の選択を含め学習全体の評価をする。 体の調子を整える運動〔ストレッチなど〕 ライフスタイルに応じたスポーツ 日本のスポーツ振興
2	選択制体育（以下選択種目） 《 球技 》 ソフトテニス バレーボール ソフトボール バスケットボール バドミントン 《 陸上競技 》 短距離・跳躍 《 ダンス 》 《 体づくり運動 》 《 体育理論 》		・自分自身の能力適性をみる。 ・種目の楽しみ方を学ぶ。 ・生涯スポーツとして根付かせていく。	・自分自身の能力適性を活かし選択種目を選ぶ。 ・全体の学習計画を立てる。 ・各時間の学習計画を立てる。 ・学習計画に基づいて活動する。 ・活動日誌をつける。 ・各自自己評価をつける。 ・最後に種目の選択を含め学習全体の評価をする。
3	選択制体育（以下選択種目） 《 球技 》 サッカー バスケットボール バドミントン 《 陸上競技 》 長距離走 《 ニュースポーツ 》 シャッフルボード ビーチバレー・ソフトバレー		・自分自身の能力適性をみる。 ・種目の楽しみ方を学ぶ。 ・生涯スポーツとして根付かせていく。	・自分自身の能力適性を活かし選択種目を選ぶ。 ・全体の学習計画を立てる。 ・各時間の学習計画を立てる。 ・学習計画に基づいて活動する。 ・活動日誌をつける。 ・各自自己評価をつける。 ・最後に種目の選択を含め学習全体の評価をする。
学習上の留意点	安全に留意し、運動に興味関心を持ち、自主的に活動できるようにする。			

「授業年間計画表」（シラバス）

令和5年度版

教科・科目		教科		科 目		単位数	履修学年
教科・科目		保健体育	保健	【必修修】		1	1 年 全 コース
目 標		保健の見方・考え方を働かせて、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。 ※「現代社会と健康」について、自他や社会の課題を発見しその解決を目指した活動を通して、国民の健康課題や健康の考え方と成り立ち・健康を保持増進するためのヘルスプロモーションの考え方と行動選択、現代の感染症・生活習慣病の予防と対策、喫煙・飲酒・薬物乱用と健康の関係、精神疾患の予防と回復、安全な社会生活を送るための事故に対する知識と応急手当等を身につけられるよう指導する。					
使用教材		教科書：大修館書店 現代高等保健体育					
評価の観点・評価規準	知識・技能		思考・判断・表現		主体的に取り組む態度		
	個人生活及び社会生活における健康・安全について、課題解決に役立つ基礎的な事項を理解している。		個人生活及び社会生活における健康・安全について、課題解決を目指して総合的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えている。		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、健康を大切にし、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。		
評価方法		授業に対する積極性・ノート内容・ノート提出状況 ・発表内容・状況 ・定期考査					
学期	学習内容		学習のねらい			学習活動	
1	健康の考え方と成り立ち		- さまざまな健康の考え方について例をあげて説明が出来る。 - 健康を成り立たせている要因について例をあげて説明が出来る。 - わが国の健康水準の変化とその背景について説明できる。 - わが国の現在の健康問題について例をあげて説明できる。 - 生活習慣病の種類と要因について説明できる。 - 生活習慣病の一次予防、二次予防について例をあげて説明できる。 - がんの種類や原因について説明できる。 - がんの一次予防、二次予防について例をあげて説明できる。 - がんのおもな治療法や緩和ケアについて説明できる。 - がん検診の普及や情報サービスの整備などの社会的な対策について説明できる。 - 健康と運動の関係について説明できる。 - 目的に応じた健康的な運動の仕方について例をあげて説明できる。 - 食事と健康の関係について説明できる。 - 健康的な食事の取り方について説明できる。 - 健康と休養の関係及び適切な休養の取り方について説明できる。 - 健康と睡眠の関係及び健康により睡眠の取り方について説明できる。			健康についての多様な考え方を知る。 健康の成り立ちとその要因を理解する。 いかに健康水準が向上してきたかを知る。 健康問題の変化を知る。 生活習慣病についての知識をふまえ、生活習慣の改善につなげる。 がんになる要因と、予防するための知識と実践する力をつける。 がんの治療・緩和ケアについて理解する。 がんを予防するための社会的環境・整備を知り有効的に活用する力を身につける。 健康と運動の関係について理解し、健康からみたよりよい運動習慣を身につける。 健康的な食生活の重要性と意義を知り、毎日の食事に生かす力を身につける 健康からみた休養・睡眠の意義を知り、よりよい休養・睡眠がとれる力を養う。	
	私たちの健康のすがた						
	生活習慣病の予防と回復						
	がんの原因と予防						
	がんの治療と回復						
	運動と健康						
	食事と健康						
	休養・睡眠と健康						
2	喫煙と健康		- 喫煙者やその周囲の人に起こる害について説明できる。 - 喫煙対策について、個人と社会に分けて例をあげて説明できる。 - 飲酒による健康への短期的影響と長期的影響を説明できる。 - 飲酒による健康問題に対する個人や社会環境への対策について例をあげて説明できる。 - 薬物乱用が心身の健康や社会に及ぼす影響について説明できる。 - 薬物乱用防止のための個人や社会環境への対策例をあげることができる - 精神疾患の例をあげ、発病の原因とおもな症状について説明できる。 - 現代社会における精神保健の課題をあげることができる。 - 精神疾患を予防する方法について説明できる。 - 精神疾患の早期発見のために必要なことについて説明できる。 - 精神疾患の治療について例をあげて説明できる。 - 精神疾患の適切な治療や回復のためには、どのような社会環境が必要か説明できる。 - 感染症とは何かについて潜伏期間や感染力なども含めて説明できる。 - 新興感染症と再興感染症が流行する要因をそれぞれ説明できる。 - 感染症の予防対策について3原則から例をあげて説明できる。 - 感染症への個人の対策と社会の対策について例をあげて説明できる。 - 性感染症・エイズがほかの感染症と異なる点について説明できる。 - 性感染症・エイズの予防と対策について個人と社会に分けて例をあげて説明できる。 - 意志決定・行動選択に影響を与える要因について説明できる。 - 健康に関する適切な意志決定・行動選択の際の工夫について例をあげて説明できる。 - 社会環境の健康への影響について例をあげて説明できる。 - ヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境づくりの特徴について説明できる。			喫煙の健康影響を理解する。 喫煙対策がどう行われているかを理解する。 飲酒の健康影響を知り、個人や社会環境への対策について理解する。 薬物乱用の健康や社会に及ぼす悪影響を知り、乱用防止のための個人や社会の対策を理解する。 精神疾患の発病の原因や主な症状を理解する。 精神疾患を予防するための、個人・社会の取り組みについて理解し、精神疾患に対する正しい知識を身につける。 精神疾患の治療や回復のための社会環境の大切さを理解する。 感染症について正しく理解する。 新興感染症・再興感染症について理解する。 予防の3原則を実践できる力を身につける。 性感染症・エイズについて理解する。 予防や感染対策をできる力をも身につけ、社会的対策がどう行われているか知り、活用できる力を身につける。 ヘルスプロモーションの考え方を理解し、適切な意志決定や行動選択の必要性を理解する。 健康を保持増進するための環境には、自然環境・及び政策や制度、地域活動などが関わり合っていることを理解する。	
	飲酒と健康						
	薬物乱用と健康						
	精神疾患の特徴						
	精神疾患の予防						
	精神疾患からの回復						
	現在の感染症						
	感染症の予防						
	性感染症・エイズとその予防						
	健康に関する意志決定・行動選択						
健康に関する環境づくり							
3	交通事故の現状と発生要因		- 事故の実態と被害の実態について説明できる。 - 事故の発生には人的要因と環境要因が関連していることについて例をあげて説明できる。 - 安全のために必要な個人の行動について例をあげて説明できる。 - すべての人たちの安全を確保するために必要な環境整備について例をあげて説明できる。 - 交通事故防止における個人の取り組みと交通環境の整備について例をあげて説明できる。 - 交通事故における責任を3つに分けて説明できる。 - 応急手当の意義について説明できる。 - 傷病者を発見したときに、確認・観察するポイントをあげることができる。 - 日常的なけがや熱中症の応急手当の手順や方法について説明できる。 - 実際に、日常的なけがや熱中症の応急手当ができる。 - 心肺蘇生法の方法と手順について説明できる。 - 実際に心肺蘇生法をおこなうことができる。			交通事故の現状と要因を知り、事故を防ぐための知識と行動を、個人・環境整備の両方が大切であることを知る。 安全な運転のための資質について理解する。 交通事故の責任と補償について理解する。 応急手当の意義と手順を理解する。 日常のけがや熱中症の応急手当を行うことのできる力と知識を身につける。 心肺蘇生法の意義と原理・手順を理解し、実践できるようにする。	
	安全な社会の形成						
	交通における安全						
	応急手当の意義とその基本						
	日常的な応急手当						
	心肺蘇生法						

学習上の 留意点	最新の健康に関する課題にも取り組むことで、これからの生活に必要な不可欠な知識の獲得及び実践力を養うことができること
-------------	---

「授業年間計画表」（シラバス）

令和5年度版

教科・科目	教科		科 目	【必履修】	単位数	履修学年
	保健体育	保健			1	2 年 全 コース
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・能力を育てる。 ※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及び我が国の保健・医療体制や期間を適切に活用する力を養う。また、社会生活における健康の保持増進には、環境や食品、労働などが深く関わっていることから、これらに関わる活動や対策が重要であることについてそれぞれが理解出来るよう取り組む。					
使用教材	教科書：大修館書店 現代高等保健体育					
評価の観点・評価規準	知識・		思考・判断・表現		主体的に取り組む態度	
	生涯を通じる健康の保持増進や回復には、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりが関わっていることを理解している。		生涯を通じる健康に関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを他者に伝えている。		生涯にわたって健康に生きていくための、生涯の各段階と健康との関わりを踏まえ、多岐にわたり関心を深め、自ら健康に関わる様々な課題に向き合える知識と行動する力をつける。	
評価方法	授業に対する積極性 ノート内容 ・ ノート提出状況 ・ 発表内容・状況 ・ 定期考査					
学期	学習内容		学習のねらい		学習活動	
1	ライフステージと健康		・ライフステージと健康の関連について説明できる。 ・各ライフステージで活用できる社会からの支援について例をあげることができる。 ・思春期における体の変化を女性と男性に分けて説明できる。 ・思春期の心の発達にかかわって起こる問題について例をあげることができる。 ・性意識の男女差について例をあげて説明できる。 ・性情報が性行動の選択に影響を及ぼす例をあげることができる。 ・妊娠・出産の過程における健康課題について説明できる。 ・妊娠・出産期に活用できる母子保健サービスの例をあげて説明できる。 ・家族計画の意義と適切な避妊法について説明できる。 ・人工妊娠中絶が心身に及ぼす影響について説明できる。 ・心身の発達と結婚生活の関係について説明できる。 ・結婚生活を健康的に送るために必要な考え方や行動をあげることができる。 ・加齢にともなう心身の変化について例をあげて説明できる。 ・高齢社会に必要な社会的な取り組みについて例をあげて説明できる。 ・働くことの意義と健康とのかかわりについて説明できる。 ・働き方や働く人の健康問題の変化について説明できる。		ライフステージによって起こる健康課題を知り、各ライフステージにおける社会からの支援を理解する。 思春期における男女の体のしくみについて知る。 思春期の心と健康の関係を知る。 性意識の男女差と性的欲求を理解する。 性に関する正しい情報を入手し、性行動の正しい選択ができる力を身に付ける。 受精から出産までに起こりうる健康課題について理解する。 受けられる母子保健サービスを知る。 家族計画と避妊法を理解する。 人工妊娠中絶について理解する。 心身の発達と健康な結婚生活を送るための知識と責任を知る。	
	思春期と健康					
	性意識と性行動の選択					
	妊娠・出産と健康					
	避妊法と人工妊娠中絶					
	結婚生活と健康					
	中高年期と健康					
	働くことと健康					
2	労働災害と健康		・労働災害の種類とその原因について例をあげて説明できる。 ・労働災害を防止するために必要なことをあげることができる。 ・職場がおこなう健康に関する取り組みについて例をあげて説明できる。 ・余暇を積極的にとることの意義について説明できる。 ・大気汚染の原因と健康への影響について例をあげて説明できる。 ・大気にかかわる地球規模の健康問題について例をあげて説明できる。 ・水質汚濁、土壌汚染の原因とその健康影響を説明できる。 ・大気、水、土壌にまたがる複合的な環境汚染の発生のしくみについて説明できる。		労働災害の要因を知る。 労働災害を防止するための手段を知る。 職場における健康増進活動を知る。 仕事と生活の調和を図り、多様な働き方や生き方、余暇の重要性を知る。 大気汚染の原因を知る。 大気にかかわる地球規模の問題を知り、私たちの生活や健康への影響を知る。 水質汚濁、土壌汚染の健康への影響を知る。 大気汚染、水質汚濁、土壌汚染のかかわりを知る。 環境汚染の防止と対策を理解する。 産業廃棄物処理と健康への影響を知る ごみの処理の現状を知る。 上下水道の整備と安全な水を確保するための課題と対策を考える。 食品の安全性と健康について理解する。 食品の安全性に関する課題を考える。	
	健康的な職業生活					
	大気汚染と健康					
	水質汚濁・土壌汚染と健康					
	環境と健康にかかわる対策					
	ごみの処理と上下水道の整備					
	食品の安全性					
3	食品衛生にかかわる活動		・食品の安全性を確保するための行政や製造者の役割について説明できる。 ・食品の安全性を確保するための個人の役割について説明できる ・保健行政の役割について例をあげて説明できる。 ・保健サービスの活用の例をあげることができる。		食品の安全性の確保のための行政の役割を知る。 食品の安全と私たちの役割を考える。 保健行政の役割を理解する。 保健サービスを活用するための手段を知る。 わが国の医療保険のしくみを理解する。 医療機関と医療サービスの活用を図る。 医薬品の種類と使用法を理解する。 医薬品の副作用と安全性を守る取り組みを知る。 健康を支える保健活動と社会的対策を	
	保健サービスとその活用					
	医療サービスとその活用					
	医療品の制度とその活用					
	さまざまな保健活動や社会的対策					

	健康に関する環境づくりと社会参加	明できる。 ・行政機関による社会的対策について例をあげて説明できる。 ・健康の保持増進のための環境づくりについて説明できる。 ・環境づくりへの主体的な参加が自他の健康づくりにつながることを説明できる。	知る。 保健活動や社会対策への理解を深める。 健康の保持増進のための環境づくりの大切さを知る。 環境づくりへの社会参加と情報を活用するための知識を学ぶ。
学習上の留意点	最新の健康に関する課題にも取り組むことで、これからの生活に必要な不可欠な知識の獲得及び実践力を身に付けることができる。		

「授業年間計画表」（シラバス）

令和 5 年度版

教科・科目		教科	科 目	単位数	履修学年
		体育	スポーツⅤ	2 単位	2 年 選択 コース
目 標		ディンギーやカヤックの合理的、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る。 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る。 公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高める。 海上等の安全を確保して、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。			
使用教材		教科書： 副教材：			
評価の 観点・ 評価規準		知識・技能	思考・判断・表現	主体的に取り組む態度	
		ディンギーやカヤックの合理的、計画的な実践に関する具体的な事項およ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。 海上等の安全について、課題解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	豊かなスポーツライフを目指して、自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や健康に維持・体力を高めるための運動の工夫を行うとともに、それらを他者と共有できるよう努める。	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、ディンギーやカヤックの合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。 また生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続していくための理論を自分に取りいれるようと積極的に取り組もうとしている。	
評価方法		授業に対する積極性・技術の理解度・習得度・学習に対する意欲			
学期	学習内容		学習のねらい	学習活動	
1	ディンギー カヤック		海上の安全やディンギー、カヤックのスポーツについて知る ・海上スポーツの楽しみ方を知る ・自分自身の能力適性を知る ・自分や仲間の体や心の状態に気づく ・自然を体感し、危機管理能力を高める	文化としてのスポーツを学ぶ ・ディンギー、カヤックの競技スポーツについて学ぶ ・ディンギーのロープワークを行う ・艀装を行う ・解装を行う ・ディンギー、カヤックに乗る	
2	ディンギー カヤック		・海上スポーツの楽しみ方を知る ・自分自身の能力適性を知る ・自分や仲間の体や心の状態に気づく ・自然を体感し、危機管理能力を高める	・ディンギーのロープワークを行う ・艀装を行う ・解装を行う ・ディンギー、カヤックに乗る ・ディンギー、カヤック操縦する	
3	ディンギー カヤック		・海上スポーツの楽しみ方を知る ・自分自身の能力適性を知る ・自分や仲間の体や心の状態に気づく ・自然を体感し、危機管理能力を高める	・ディンギーのロープワークを行う ・艀装を行う ・解装を行う ・ディンギー、カヤックに乗る ・ディンギー、カヤック操縦する	
学習上の留意点	安全に留意し、運動に興味関心を持ち、自主的に活動できるようにする。				

「授業年間計画表」（シラバス）

令和 5 年度版

教科・科目		教科	科 目		単位数	履修学年
		体育			2 単位	3 年 選択 コース
目 標		ディンギーやカヤックの合理的、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る。 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る。 公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高める。 海上等の安全を確保して、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。				
使用教材		教科書： 副教材：				
評価の 観点・ 評価規準	関心・意欲・態度		思考・判断・表現	技能	知識・理解	
	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、ディンギーやカヤックの合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとする。また、海上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む。		豊かなスポーツライフを目指して、自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や健康に維持・体力を高めるための運動の工夫をしている。海上等の安全について、課題解決を目指して考え、判断している。	運動の合理的な実践を通して、ディンギーやカヤックの特性に応じた段階的な技能を身につけている。	ディンギーやカヤックの合理的・計画的な実践に関する具体的な事項およ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。海上等の安全について、課題解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	
評価方法		授業に対する積極性・技術の理解度・習得度・学習に対する意欲				
学期	学習内容		学習のねらい		学習活動	
1	ディンギー	カヤック	海上の安全やディンギー、カヤックのスポーツについて知る		文化としてのスポーツを学ぶ	
	・海上スポーツの楽しみ方を知る		・ディンギー、カヤックの競技スポーツについて学ぶ			
			・自分自身の能力適性を知る		・ディンギーのロープワークを行う	
			・自分や仲間の体や心の状態に気づく		・艀装を行う	
			・自然を体感し、危機管理能力を高める		・解装を行う	
					・ディンギー、カヤックに乗る	
2	ディンギー	カヤック	・海上スポーツの楽しみ方を知る		・ディンギーのロープワークを行う	
	・自分自身の能力適性を知る		・艀装を行う			
			・自分や仲間の体や心の状態に気づく		・解装を行う	
			・自然を体感し、危機管理能力を高める		・ディンギー、カヤックに乗る	
					・ディンギー、カヤック操縦する	
3	ディンギー	カヤック	・海上スポーツの楽しみ方を知る		・ディンギーのロープワークを行う	
	・自分自身の能力適性を知る		・艀装を行う			
			・自分や仲間の体や心の状態に気づく		・解装を行う	
			・自然を体感し、危機管理能力を高める		・ディンギー、カヤックに乗る	
					・ディンギー、カヤック操縦する	
学習上の留意点		安全に留意し、運動に興味関心を持ち、自主的に活動できるようにする。				