

令和5年度県立宜野湾高等学校「スポーツⅠ・Ⅱ・Ⅲ」シラバス（1～3学年）

1 目標

運動についての理解と合理的な実践を通して、高度な運動技能の習得できるようにし、心身ともに健全な人間の育成に資するとともに、体育・スポーツの振興発展に寄与する資質や能力を育てることを目指す。

2 到達目標

スポーツ・健康に関する基礎的知識と技能を修得し、将来における体育・スポーツの指導者としての資質や能力を育てる。

3 内容

- ◆ 「トレーニング論」「スポーツ情報論」「健康概論」「救急処置実習」等の、基礎的知識と技能を修得する。
- ◆ キャンプ、ボウリング、ゴルフ等を実習・体験し、生涯体育の基礎を修得とする。
- ◆ 専門的スポーツの技能を伸長するとともに、各種のスポーツについての知識と技能を修得する。

4 単位数

学年	科目	単位数
1年	スポーツⅠ	4
2年	スポーツⅡ	4
3年	スポーツⅢ	4

5 年間指導計画表(スポーツⅠ・Ⅱ・Ⅲ) ()内は時間数です

学 月	1学期				2学期				3学期		
	4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3
ス ポ ー ツ Ⅰ Ⅱ Ⅲ	・オリエンテーション(集団行動)② ・体力テスト ・栄養学講義(全学年) ・集団行動(スポーツⅠ・Ⅱ) ・ウォーターボーイズ&ガールズ(スポーツⅢ) ・専門種目演習⑥				・専門種目演習 ・総探に係る取り組み(スポーツⅡ)				・専門種目演習 ・総探に係る取り組み(スポーツⅡ)		

6 評価について

評価は以下の3観点の内容をもとに、日頃の授業の中で下表にまとめた方法で評価を行います。

評価の観点および内容		評価方法
知識・技能 (50%)	・運動技術のしくみと運動の学び方について理解できているか。 ・運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう自ら進んで計画的に運動しようとしているか。 ・公正、協力、責任などの社会的態度が身に付いているか。	実技テスト 行動観察 提出課題等
思考・判断・表現 (30%)	・能力と運動の特性に応じた課題を見つけ出しているか ・課題解決めざして、活動の仕方を考え工夫しているか	行動観察 提出課題等
主体的に学びに向かう態度 (20%)	・自己の能力と運動の特性に応じた課題解決をめざして運動を行い技能を高めているか。 ・体力を高めるための運動の行い方を身につけているか。	行動観察 提出課題等

7 学習計画

期	月	領域・種目	学習目標・学習内容	留意点
一 学 期	4	オリエンテーション 「スポーツⅠ・Ⅱ・Ⅲ」の 学習について <集団行動> 体づくり運動 体ほぐし運動 体力を高める運動 <体力テスト>	学習の意義や内容評価の方法を理解する。 授業の意義（課題解決学習）について知る。 自分の体の状態を知り身体をほぐしたり、体力 を高める運動を行う。生活の中で計画的に実践 できるようにする。 <体づくり運動> ・ <u>体ほぐし運動</u> リズム体操, ペアーストレッチなど ・ <u>体力を高める運動</u> 持久走, 柔軟運動, 力強さを高める運動など	授業の意義やそ の学び方につい て知ろう。 体力やストレス解 消の仕方について 知る。
	5	栄養学講義と実習	<栄養学講義と実習> ・栄養のとり方、睡眠と食事の関係、朝ご飯の 必要性など、成長に応じた食事の方法など学 ぶ。 ・競技種目別に応じた栄養の摂り方を学ぶ。	アスリートとし て望ましい食生 活を目指す。
	6	・ウォーターボーイズ (3年) ・集団行動 (1・2年) 専門種目演習 (1～3年)	・集団の美を水中で表現する。 ・仲間と連携し、集団の一人としての自覚と責 任を身につける。 ・基本動作を身につけると共に、集団での規範 意識、対人技能を身に付け、発表する。 ・サッカー、野球、バスケット、駅伝などの各種目の 技術や戦術を身につける。	仲間と協力する。 仲間と共に教え合 い学習、協力学習 を心がける。
二	9	専門種目演習 (1～3年)	・サッカー、野球、バスケット、駅伝などの各種目の 技術や戦術を身につける。	
	10			仲間と共に教え

学 期	11	・総探に係る取り組み (スポーツⅡ)		合い学習, 協力学 習を心がける。
	12			
三 学 期	1	・総探に係る取り組み (スポーツⅡ) 専門種目演習 (1・2年)	・サッカー、野球、バスケット、駅伝などの各種目の 技術や戦術を身につける。	仲間と共に教え合 い学習, 協力する ことを心がける。
	2			
	3			

※実習に関しては受け入れ先や講師の都合により、時期や内容が変更になる場合があります。

8 使用教科書

体育実技

副教材：大修館書店「VISUAL SPORTS」

9 学習の留意点

- ・実技だけでなく、日頃の学習態度も評価に加えます。
- ・服装は指定の体育着または指定の服装を着用しましょう。(冬季は指定上着長袖のジャージを着用可)
- ・専門種目は、仲間とともに積極的に体を動かすようにしましょう。
- ・体調不良等で見学する際は、保健室の先生の確認をとるようにしましょう。
- ・無理は禁物ですが長期に病気等で、休むまたは見学する場合は「診断書」等の確認が必要です。
- ・時間を守り、機敏に行動しましょう。

令和5年度県立宜野湾高等学校「保健」シラバス（1～2学年）

1 目標

個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるようにし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していくための資質や能力を育てる

2 到達目標

- 1 健康の保持増進のためには自分自身の生活行動を選択実践することや、そのための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。

3 「保健」の単位数について

学年	1年	2年	計
単位	1	1	2

「保健」は1年間に35時間行います。クラス毎に授業を行います。

4 年間指導計画表（例 1年生はこの1年間次の計画で行います）

学期	1学期				2学期				3学期			
	4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3	
保 健	現 代 社 会 と 健 康											
	健康の考え方（4） 現代の感染症とその 予防（3）	生活習慣病などの予 防と回復（8）			喫煙・飲酒・薬物乱用 と健康（6）		精神疾患の予防と回復 （6）		安全な社会づくり（3） 応急手当（5）			

5 評価について

保健の評価は「知識・技能」「思考・判断・表現」「主体的に学びに向かう態度」の3観点の内容をもとに、各領域（種目）ごとに日頃の授業の中で下にまとめた評価の方法で評価を行い、「成績」の資料とします。

	評価の観点および内容	評価方法
知識・技能 (50%)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 個人生活や社会生活の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 ・ 適切な生活行動を選び、行動することや環境を改善していく努力が大切であることを理解しているか。・健康を維持するために必要なことについて関心をもっているか。 ・ 仲間と協力して資料を集め、積極的に意見交換しているか。 	定期テスト ワークシート等
思考・判断・表現 (30%)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分のこれまでの体験や資料などをもとに、学習する課題の設定や解決の方法を考え判断しているか。 	ワークシート 提出物 発表等
主体的に学びに向かう態度 (20%)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康を維持するために必要なことについて関心をもっているか。 ・ 仲間と協力して資料を集め、積極的に意見交換しているか。 	定期考査 ワークシート記入状況 提出物 発表

※評価の割合は、内容や授業の取り組み状況によって変動する場合があります。

6 学習の留意点

- ・ テスト点だけでなく、観点別に評価しますので、日頃の学習態度等しっかり頑張りましょう。

- ・クラス毎に授業を行います。
- ・意欲的、自主的に取り組みましょう。
- ・単位保留の場合は「追試と課題」があります、単位修得を目指しましょう。
- ・**新型コロナウイルス感染予防対策(3密及び手洗い・手指消毒・喚起等)の徹底を行う。**

7 学習計画(保健1年)

学期	月	単元	項目・考査等	学習目標・学習内容	留意点
一学期	4	現代社会と健康	オリエンテーション 国民の健康水準の向上と変化 する健康課題 健康の保持増進とヘルスプロ モーション	健康水準や疾病構造、さまざまな保健活動や 制度について理解し適切な意思決定や行動選 択ができる。 ・ 健康水準や健康問題の変化を学ぶ ・ 保健活動や医療制度、健康の保持増進の 方法を調べる	健康についての 学び方を考えよ う。
	5		感染症の予防 性感染症とその予防		活動や制度を調 べよう。 <u>課題学習</u>
	6			生活習慣病予防のため生活実践や飲酒・喫煙 に対する適切な意思決定ができる。 ・ 生活習慣と関連の深い病気や健康の基本 を学ぶ	適切な生活習慣 や喫煙の是非を 考えよう。 <u>ディベート</u>
	7		喫煙・飲酒と健康 <u>一学期期末考査</u>	・ 喫煙の健康への影響や対策を話し合う ・ 飲酒の健康への影響や対策を実習する (受動喫煙やアルコール依存症)	自分の体質を知 ろう。 <u>ブレインストーミング</u>
	8		<u>夏期休業</u>		
二学期	9	薬物乱用と健康	薬物乱用や感染症に対する正しい理解と行動 選択ができる。 ・ 薬物乱用の影響と社会問題を考える	薬物に手を出さ ない為に。 <u>ロールプレイ</u>	
	10	感染症と予防 性感染症・エイズとその予防 その他の感染症(新型肺炎)	・ 感染症の現状と予防対策を調べる ・ エイズの課題と対策を調べ発表する ・ 新たな感染症問題と対策を学ぶ	性感染症と予防 法を考える。 <u>課題学習</u>	
	11	健康に関わる意思決定 大脳と精神機能 欲求と適応機制	精神と身体の関係を理解し、欲求やその適応 機制を説明できる。 ・ 大脳と神経の働きを学ぶ ・ 欲求と適応機制を調べる	適切な適応規制 について考え る。 <u>課題学習</u>	
	12	<u>二学期期末考査</u> 心身相関とストレス 自己実現	心身相関とストレスの対処法について学び自 己実現に向けて努力できる。 ・ 心身相関とストレスの対処法を学ぶ ・ 自己実現の大切さを話し合う	自己実現につい て考えよう。 <u>ディベート</u>	
三学期	1	<u>冬季休業</u> 交通事故の現状と要因 交通社会の責任	交通社会の知識や責任を理解できる。 ・ 交通事故の現状と交通社会の一員として の自覚と責任を学ぶ	交通事故の現状 と責任を調べ る。 <u>課題学習</u>	
	2	応急手当 心肺蘇生法 <u>三学期期末考査</u>	生命の尊厳について学び、救急法・心肺蘇生 法を通じて正しい処置ができる。 ・ 心肺蘇生法や日常的な応急手当の方法を 実習し正確な処置ができる	実習を通して正 しい処置方法を 学ぶ <u>実習</u>	
	3	応急手当心肺蘇生法の実習			

8 学習計画(保健2年)

学期	月	単元	項目・考査等	学習目標・学習内容	留意点
一学期	4	生涯を通じる健康	オリエンテーション 思春期と健康 思春期の体と健康	年齢とともに変化する心や体、社会的役割を学び、思春期から中高年期までの健康にかかわる事柄について学ぶ。 ・思春期における体の発達の特徴や行動面、心理面の特徴が説明できるようになる。 ・性意識の男女差や結婚生活について学ぶ ・妊娠出産の喜びや家族計画、不妊治療について学ぶ	
	5		結婚生活と健康 新しい生命の誕生 家族計画と不妊治療		
	6		加齢と健康 労働者の健康・安全と健康問題		
	7		労働災害・職業病とその予防 一学期期末考査		
	8		夏期休業		
二学期	9	健康を支える環境づくり	労働者の健康づくりと「働き方改革」	労働者の健康の保持増進のための取り組みと「働き方改革」について学ぶ。 ・環境汚染や公害の発生要因について理解できる。 ・地球環境問題は重大であることを理解し、対策が困難であることを理解する ・水質汚濁、土壌汚染の健康影響とその対策について理解できる。	
	10		環境汚染の広がりとその影響 大気汚染の健康への影響と対策 水質汚濁と土壌汚染の健康への影響と対策		
	11		廃棄物の処理と健康 環境衛生活動 食品の安全性の確保 保健・医療制度		
	12	二学期期末考査 地域の保健機関・医療機関の活用	保健、医療機関について理解するとともに、活用方法について理解できる。	廃棄物対策のリサイクル等について調べる。	
三学期	1	冬季休業 医薬品と健康 さまざまな保健活動や社会的対策	医薬品を正しく使用するための知識を身につけ、健康被害を防ぐための対策について理解できる。 ・生活習慣病予防のため、どのような保健活動が実施されているかを理解できる。		
	2	三学期期末考査 健康に関する環境づくりと社会参加	ヘルスプロモーションに基づいた環境づくりとは何か理解できる。	労働災害の資料を調べる。 よりよい余暇の過ごし方について話し合う。	
	3				

9 保健学習の学び方

保健の授業のねらい



保健学習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します。

<何を学ぶのか？>

- 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ぶ。

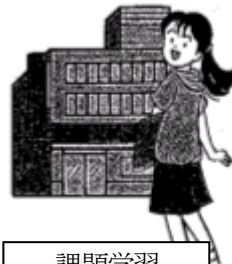
実習
- ② 「応急処置」「心肺蘇生法」では実習を通して正しい処置方法を身につける。
- ③ 問題意識を強くもつために、「課題学習」「プレゼンテーション」各自の ICT 端末を活用した学習方法なども取り入れていきます。



ロールプレイング



ディベート



課題学習



ICTの活用

10 使用教科書

- 高等学校保健体育 Textbook 第一学習社 (1、2年)
- 高等学校保健体育 Activity 第一学習社 (1、2年)
- 高等学校保健体育保健ノート 第一学習社 (1、2年)

令和5年度県立宜野湾高等学校「体育」シラバス（1～3学年）

1 目標

各種の運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにするとともに、体の調子を整え、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動できる資質や能力を育てる。

2 到達目標

- 1 スポーツの楽しさを知り、継続的に運動に親しむ力を育てる。
- 2 授業を通して、仲間との関わり合い公正・協力・責任の態度を育てる
- 3 自己やグループの能力に応じた課題の解決をめざした課題解決型の学習をめざす。

3 「体育」の単位数とクラス編成について

学年	1年	2年	3年	計
体育単位	3	2	3	8

選択制（コース別選択制）クラス編成を行う。 ・各学年ごとに下記のいずれかで行う。

3クラス2展開 [TT 授業]

4 年間指導計画表(1～3年生とも次の計画で行います) ※行事等の関係で内容が変更になることがあります。

学期 月	1 学期				2 学期				3 学期			
	4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3	
体育	オリエンテーション 体づくり運動 体育理論	1.水泳 2.球技 ゴール型			1. 球技 ゴール型 ネット型 [TT で授業]		1 球技 ベースボール型 ネット型 [TT で授業]	体育理論	体づくり運動・長距離走	1.球技 (2学期同様) [TT で授業]		<1, 2年生は男女共習>

5 評価について

体育の評価は令和5年度入学生においては「知識・技能」「思考力・判断力・表現力」「主体的に学びに向かう態度」の3観点の内容をもとに、日頃の授業の中で下表にまとめた方法で評価を行います。特に授業態度は重視し評価する。

評価の観点および内容		評価方法
知識・技能 (50%)	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の能力と運動の特性に応じた課題解決をめざして運動を行い技能を高めているか。 ・自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の行い方を身につけているか。 ・運動技術のしくみと運動の学び方について理解できているか。 	実技テスト 行動観察 ワークシート等
思考・判断・表現 (30%)	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の能力と運動の特性に応じた課題を見つけ出しているか ・課題解決めざして、活動の仕方を考え工夫しているか ・健康や安全に留意して運動しようとしているか。 	行動観察 個人カード、グループシート
主体的に学びに向かう態度 (20%)	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう自ら進んで計画的に運動しようとしているか。 ・公正、協力、責任などの社会的態度が身に付いているか。 	行動観察 記録会 発表等

6 学習計画

期	月	領域・種目	学習目標・学習内容	留意点
一 学 期	4	オリエンテーション 「体育」学習について 体づくり運動 集団行動 体ほぐし運動 体力を高める運動 ※ 全員必修	「体育」学習の意義や内容、評価の方法について理解する。 選択制授業の意義、学び方（課題解決学習）等について知る。 自分の体の状態を知り身体をほぐしたり、体力を高める運動を行なう。また、生活の中で計画的に実践できるようにする。 <u>体ほぐし運動</u> リズム体操、ペアでストレッチなど <u>体力を高める運動</u> 持久走、柔軟運動、力強さを高める運動など	男女共修授業や選択制授業の意義やその学び方について知ろう。 自己の体力やストレス解消の仕方について知る。
	5	水泳 クロール 平泳ぎ 背泳ぎ バタフライ	自分の目標に応じた泳ぎ方をマスターし、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。 ・水泳の基礎・基本となる技能の習得をする ・挑戦したい泳ぎを速く泳いだり、続けて長く泳げるようにする。	安全な水泳学習と教え合い学習をめざす。 自分の選んだ種目に挑戦する
	6	球技 バレーボール バスケットボール ハンドボール ソフトボール サッカー バドミントン	<球技> チームの課題や自分の課題に応じて技能を高め、作戦を生かした攻め方守り方の展開をしたゲームができるようになる。 ・互いのよさを生かしてチームを作り簡単なルールでゲームを行なう。 ・仲間とともに練習を工夫しながらチームや個人の特徴を生かした作戦やルールの工夫を通して、対抗戦を行なう。 ・チームや個人の力を生かし相手チームに対する作戦を工夫しながらリーグ戦を行う。	
	7			
二	9	球技 バレーボール バスケットボール ハンドボール ソフトボール サッカー バドミントン	<球技> チームの課題や自分の課題に応じて技能を高め、作戦を生かした攻め方守り方の展開をしたゲームができるようになる。 ・互いのよさを生かしてチームを作り簡単なルールでゲームを行なう。 ・仲間とともに練習を工夫しながらチームや個人の特徴を生かした作戦やルールの工夫を通して、対抗戦を行なう。 ・チームや個人の力を生かし相手チームに対する作戦を工夫しながらリーグ戦を行う。	安全面には最大の気配りをする。
	10			

学 期	1 1			
	1 2			
三 学 期	1	長距離走	<p><長距離走> 自分の力に応じて、長い距離を走る中で、体力の基本となる基礎体力を培う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・男子 4km 女子 3km の校外走を行う。 ・合計 4～6 回行い、体力向上に努める。 	<p>各種目の記録に挑戦する。その種目の特徴について理解し合理的な練習法を習得する。</p> <p>ゲームを通して各種目の楽しさを深く味わおう。</p> <p>自分にあった種目の特性を見つける。</p> <p>各種目の審判法ができるようにする</p>
	2	球技 バレーボール バスケットボール 卓球 ソフトボール サッカー	<p>チームの課題や自分の課題に応じて技能を高め、作戦を生かした攻め方守り方の展開をしたゲームができるようになる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・互いのよさを生かしてチームを作り簡単なルールでゲームを行なう。 ・仲間とともに練習を工夫しながらチームや個人の特徴を生かした作戦やルールの工夫を通して、対抗戦を行なう。 ・チームや個人の高まった力を生かし相手チームに対する作戦を工夫しリーグ戦を行なう。 	
	3			

7 使用教科書

体育実技

副教材：大修館書店「VISUAL SPORTS」

8 学習の留意点

- ・実技だけでなく、観点別に評価しますので、日頃の学習態度等を大事にする。
- ・服装は指定の体育着を着用すること。(冬季は指定上着長袖のジャージを着用可)
- ・種目は自主的に選択し積極的に体を動かす。
- ・体調不良等で見学する際は、保健室の先生の確認をとるようにする。
- ・無理は禁物ですが長期に病気等で、休むまたは見学する場合は「診断書」の確認が必要。
- ・時間を守り、機敏に行動する。
- ・感染予防の徹底を行う。