

教科等のねらい

- ・適切な運動の経験や健康・安全についての理解を通して、健康の保持増進と体力の向上を図る。

主な指導内容

- ・体づくり運動、球技、マラソン、クロスカントリースキーなどの運動
- ・スポーツのルールなどの理解
- ・心身の発育・発達、健康・安全など、自分の身体に関する理解

評価方法

- ・評価は指導内容に応じて4観点(①「運動や健康・安全への関心・意欲・態度」 ②「運動や健康、安全についての思考・判断」 ③「運動の技能」 ④「運動や健康・安全についての知識・理解」)を設定し、複数の目で評価を行う。
- ・単元ごとに目標を決め、単元の取り組みの様子や目標の達成状況を複数の教員の視点で評価する。

指導計画

月	単元名	指導内容(◎重点)	主な学習活動	評価
4	・「集団行動」	・集合、整列、姿勢、礼	・教師や当番の号令で集団行動を行う。	① ③
5	・「体づくり運動」	・サーキットトレーニング ・筋力トレーニング	・トランポリン、ボール投げ等の運動を一定時間行う。	④
6	・「体カテスト」 ①	○反復横跳び、長座体前屈、 20mシャトルラン等	・腕立て伏せ、腹筋運動を行う。 ・テスト項目を練習し、記録を計測する。	①
6 7	・「スポーツ大会」	◎スポーツ大会の練習 ・バスケットボール・陸上 ・卓球・フライングディスク ・ボッチャ・カローリング	・各自で選択した種目の練習に取り組む。 ・チームに分かれて協力してゲームをする。	① ③
7	・「水泳」	・水に潜る・水に浮く ・着衣泳 ・基本的な泳ぎ方	・合図で水に潜る。 ・補助具を使って水に浮く。 ・水難事故を想定し、着衣のまま浮遊物に捕まり浮き、救助される	③ ① ④
9 10	・「マラソン」	○長距離走	・マラソンコースを約30分間走り続ける。 ・マラソン検定に取り組む。	③
11 12	・「フロアホッケー」 ・「体カテスト」 ②	◎フロアホッケーのルールと練習 ・ドリブル ・シュート ・パス ・ゲーム ○反復横跳び、長座体前屈、 20mシャトルラン等	・個人スキルと小グループでの戦術練習 ・チームに分かれて簡易ゲームをする。 ・テスト項目について練習し、記録を計測し、1学期と比較する。	③
1 2	・「クロスカントリースキー」	○クロスカントリースキー	・クロスカントリースキーのコースを一定時間滑る。	③
1 2 3	・「バドミントン」 (スキーの荒天時含む)	○バドミントンのルールと練習 ・サーブ ・ショット (ハイクリアー、スマッシュ)	・サーブ、ハイクリアー、ヘアピンショット、スマッシュの練習 ・ラリーの練習とゲーム	②

<学部体育> ※高等部を3グループに分けて活動する。

月	単元名	指導内容 (◎重点)	主な学習活動	評価
通年 (週1単位時間)	「体づくり運動」	○校内ジムトレーニング ○サーキット/インターバル走 ○ダンス/ストレッチ/体幹	<ul style="list-style-type: none"> ・エアロバイクでの有酸素運動や器具を用いた腹筋運動等 ・ランニングと全身の筋力トレーニングを交互に15分程行う。 ・100mダッシュと1分の休息を繰り返し5セットほど行う。 ・音楽に合わせてダンスを踊る。 ・静的なストレッチと動的なストレッチで柔軟体操やスポーツマッサージを行う。 ・片足立ちでバランスをとる。 ・背倒立等の自体重を用いての姿勢保持 	① ②

<保健分野>

月	単元名	指導内容 (◎重点)	主な学習活動	評価
7	「保健指導」	○健康的な生活習慣 ○性の学習	<ul style="list-style-type: none"> ・健康三原則について ・二次性徴について ・性における男女差 	④
1 2	「保健指導」	○健康的な生活習慣 ・疾病の予防 ○性の学習	<ul style="list-style-type: none"> ・健康三原則について ・感染症の予防と原因について ・妊娠、出産 ・男女の関わり 	④
2	「保健指導」	○性の学習	<ul style="list-style-type: none"> ・異性との距離について ・子育て 	④

平成29年度 高等部 保健体育シラバス(Cグループ) 時数3時間/週

教科等のねらい

- ・適切な運動の経験や健康・安全についての理解を通して、健康の保持増進と体力の向上を図る。
- ・スポーツを通して余暇活動や明るく豊かな生活を営む態度を育てる。

指導内容

- ・体づくり運動、球技、マラソン、クロスカントリースキーなどの運動
- ・スポーツのルールなどの理解
- ・心身の発育・発達、健康・安全に関する理解

評価方法

- ・評価は指導内容に応じて4観点(①「運動や健康・安全への関心・意欲・態度」 ②「運動や健康・安全についての思考・判断」 ③「運動の技能」 ④「運動や健康・安全についての知識・理解」)を設定し、複数の目で評価を行う。
- ・単元ごとに目標を決め、単元の最終段階で実技や取り組みの様子からねらいの達成状況を個々に評価する。

指導計画

月	単元名	指導内容(◎重点)	主な学習活動	評価
4 5 6	・「集団行動」 ・「体づくり運動」 ・「体力テスト」 ①	・集合、整列、姿勢、方向転換等 ・サーキットトレーニング ・筋力トレーニング ○反復横跳び、長座体前屈、20mシャトルラン	・教師や仲間の号令で、集合や方向転換などの集団行動を行う。 ・トランポリン、ボール投げなどの運動を一定時間行う。 ・腕立て伏せ、腹筋運動を行う。 ・テスト項目を練習し、記録を測定する。	① ②
6 7	・「スポーツ大会」	◎スポーツ大会の練習 ・バスケットボール・陸上 ・卓球・フライングディスク ・カローリング・ボッチャ	・各自で選択した種目の練習に取り組む。	② ③
7	・「水泳」	・クロール ・平泳ぎ ・着衣泳	・1つの泳法で25m、50mの距離を泳ぐ。 ・水難事故を想定し、着衣のまま浮遊物に捕まり浮き、救助される。	② ③
9 10	・「マラソン」	◎長距離走	・マラソンコースを約30分間走り続ける。 ・マラソン検定に取り組む。	① ③
11 12	・「フロアホッケー」 ・「体力テスト」 ②	◎フロアホッケーのルールと練習 ・ドリブル ・パス ・シュート ・ゲーム ○反復横跳び、長座体前屈、20mシャトルラン	・個人スキルとチーム戦術の練習 ・チーム対抗でゲームを行う。 ・テスト項目について練習し、記録を測定し、1学期の記録と比較する。	① ④
1 2	・「クロスカントリースキー」	・クロスカントリースキー	・クロスカントリースキーのコースを一定時間滑る。	① ③
1 2 3	・「バドミントン」 (スキーの荒天時含む)	○バドミントン ・サーブ ・各種ショットの練習 ・ゲーム	・ダブルスのゲームを行う。	① ③

<学部体育> ※高等部を3グループに分けて活動する。

月	単元名	指導内容 (◎重点)	主な学習活動	評価
通年 (週1時間)	「体づくり運動」	○校内ジムトレーニング ○サーキット/インターバル走 ○ダンス/ストレッチ/体幹	<ul style="list-style-type: none"> ・エアロバイクでの有酸素運動や器具を用いた腹筋運動等 ・ランニングと全身の筋力トレーニングを交互に15分程行う。 ・100mダッシュと1分の休息を繰り返し5セットほど行う。 ・音楽に合わせてダンスを踊る。 ・静的なストレッチと動的なストレッチで柔軟体操やスポーツマッサージを行う。 ・片足立ちでバランスをとる。 ・背倒立等の自体重を用いての姿勢保持 	① ②

<保健分野>

月	単元名	指導内容 (◎重点)	主な学習活動	評価
7	・「保健指導」	○健康的な生活習慣 ○性の学習	<ul style="list-style-type: none"> ・健康三原則について ・二次性徴について ・性における男女差 	④
12	・「保健指導」	○健康的な生活習慣 ・疾病の予防 ○性の学習	<ul style="list-style-type: none"> ・健康三原則について ・感染症の予防と原因について ・妊娠、出産 ・男女の関わり 	④
2	「保健指導」	○性の学習	<ul style="list-style-type: none"> ・異性との距離について ・子育て 	④