

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とともに、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。

主な指導内容

- 体つくり運動、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。
- 単元ごとにねらいを決め、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複数の教員の観察で評価する。

指導計画

月	単元名	指導内容(◎重点)	主な学習活動	評価
4 5	・「体つくり運動」	・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。 ・腕立て伏せ、腹筋運動を行う。	① ③
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。	③
7	・「水泳」	・水に潜る・水に浮く ・着衣泳	・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」	◎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	・個人スキルと小グループでの戦術練習 ・簡易ゲーム	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 3	・「バスケットボール」 (スキーの荒天時含む)	○バスケットボールのルールと練習 ・ドリブル・シュート ・パス・ゲーム	・グループに分かれ、それぞれでドリブルやパスの練習を行う。 ・チーム対抗でのゲーム	③

<保健分野>

月	单元名	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	・健康三原則について	④
12	・「保健指導」	○健康的な生活習慣 ・疾病の予防	・健康三原則について ・感染症の予防と原因について	④

※性の指導に関しては家庭生活で実施する。

平成28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とともに、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。

指導内容

- ・体つくり運動、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。
- ・単元ごとにねらいを決め、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複数の教員の観察で評価する。

指導計画

月	単元名	指導内容（◎重点）	主な学習活動	評価
4 5	・「体つくり運動」	・ 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、ボール投げなどの運動を一定時間行う。 ・ 腕立て伏せ、腹筋運動を行う。	①②
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。	②③
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。	②③
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。	①③
11 12	・「フロアホッケー」	◎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	・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。	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。	③
1 3	・「バスケットボール」（スキーの荒天時含む）	◎バスケットボールのルールと練習 ・ドリブル・パス ・シュート・ゲーム	・グループに分かれ、それぞれでドリブルやパスの練習を行う。 ・チーム対抗でゲームを行う。	②③

<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	・健康三原則について	④
1 1 2	・「保健指導」	○健康的な生活習慣 ・疾病の予防	・睡眠、運動、食事と健康について ・感染症の予防と原因	④

※性の指導に関しては家庭生活で実施する。