

令和5年度 沖縄県立 那覇高校 体育 シラバス

| 科目名 | 単位数 | 学年 | 学期 | 必修・選択 | 対象学科 |
|-----|-----|-----|----|-------|------|
| 体育 | 2～3 | 1～3 | 全 | 必修 | 普通 |

1. 概要および目標

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出来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、健康・安全に留意し、公正・協力・責任などの態度を育て、生涯を通して継続的に運動ができる資質や能力を育てる。

- (1) 学習規律(規律や礼儀を重んじる態度)の確立
- (2) 基礎体力の向上(自己の体力の状況を知り、補助、補強運動を取り入れる)
- (3) 健康・安全の指導強化(健康・安全について理解を深め、管理する能力を身につける)

2. 成績評価

(1) 毎時間の授業の中で、評価の3つの観点(①知識・技能 ②思考・判断 ③主体的に学ぶ態度)を個人カードやグループノート、行動観察、自己評価、相対評価等を用いて評価を行う。

(2) 各種目の楽しさや成果、課題について総括的に評価する。

* 各種目を(1)～(2)の評価で行い、特に日々の過程を重視し、また、個々の伸び率も十分に考慮していく。

評価割合

知識・技能：思考・判断：主体的に学ぶ態度 = 4：3：3

それぞれの観点のABC A：80点以上 B：35点以上79点以下 C：34点以下

<評価観点の内容>

知識・技能……………①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。

②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。

③自己の体力や生活に応じた体力を高めるための運動の行い方を身につけているか。

思考・判断……………①自己やグループ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

②課題解決めざして、活動の仕方を考え工夫しているか。

関心・意欲・態度…①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。

②公正、協力、責任などの社会的態度が身に付いているか。

③健康や安全に留意して運動しようとしているか。

3. 使用教科書・教材

・教科書：大修館書店「最新高校保健体育」「評価問例題集」「最新スポーツルール」

・教材：各種目別用具一式(ラケット、ボール等)

4. 授業の展開と形態

3学級(40名×4)、2学級(40名×3)を合同クラスを編成し、男女に分かれて展開する。

但し、集団行動及び持久走は男女共習

5. 学習方法

・年度初めに高校での体育学習についてのオリエンテーションを行う。

・授業は年間計画表に従って行い、別紙に示した学習のねらいで実施していく。

体 育【シラバス】

沖縄県立那覇高等学校

○体育理論（1年～3年）

| 時間 | 学 習 目 標 | 学 習 内 容 |
|-----|--|---|
| はじめ | ○どのようにしたら運動技能が上達するかを理解させる | <ul style="list-style-type: none"> ・運動技能の上達過程 ・熟練したプレイの特徴 ・一流選手のプレイに注目して特徴をみる |
| なか | <ul style="list-style-type: none"> ○運動技能を高める練習のしかたを理解させる ○運動の計画的な学び方を理解させる ○体ほぐしの考え方を理解させる ○体ほぐしの運動のおこない方を理解させる ○体力トレーニングの目的を理解させる ○トレーニングプログラムの作成 | <ul style="list-style-type: none"> ・練習のポイント ・練習の方法（補助具を活用した・ステップを考えた、ゲームを取り入れた、戦術を重視した練習・補強運動） ・運動特性と学び方 競争／克服／達成／表現 ・計画的な学び方 PLAN-DO-SEE ・現代社会における体と心 ・体ほぐしの運動とは ・体ほぐしの運動構造 ・体ほぐしの運動のおこない方の例 ・体ほぐしの運動の実際 （ジョギング・ストレッチ・軽快な音楽にのって） ・トレーニングの意義 ・トレーニングの目的 健康の保持増進をめざすトレーニング 競技力向上をめざすトレーニング ・トレーニング効果をあげるための基本原則 ・トレーニング効果の確認と修正のしかた ・トレーニング計画を作成 |
| まとめ | ○目的別にみた体力トレーニングの方法を理解させる | <ul style="list-style-type: none"> ・筋力を高めるトレーニング ・瞬発力を高めるトレーニング ・柔軟性、調整力を高めるトレーニング ・持久力を高めるトレーニング |

体 育【シラバス】

沖縄県立那覇高等学校

○体づくり運動①（1年～3年）

| 時間 | 学 習 目 標 | 学 習 内 容 |
|-------------|--|---|
| は じ め | ○学習のねらいと道すじ、および学習の進め方について理解することができる | ・自主的な活動の進め方、資料の使い方や記録のとり方、活用のしかたを学ぶ。 |
| な か | ○体操の特性を十分理解させる ○集団行動のおもな行動様式を身につける ○集団のきまりを守って行動できるようにする ○機敏・的確に行動できるようにする ○互いに協力して自己の責任をはたす事ができるようにする ○リーダーの指示に従って行動できるようにする | ・2組になって柔軟体操、ストレッチ ・補助運動を利用して準備運動づくり（サーキットトレーニング） スクワット・バービー・レッグレイズ・レッグカール・シットアップ等 ・班をつくり自分たちで体操をつくる ・挨拶（声だしの練習） ・姿勢（気をつけ・休め・腰をおろせ・体育座り） ・方向変換（右／左への方向変換・後ろへの方向変換） ・集合、整頓、番号、解散（横隊／縦隊の集合と整頓・番号・解散・集合） ・列の増減（2列横隊から4列横隊・4列縦隊から2列横隊・3列縦隊から2列横隊） ・開列（両手距離、間隔に開く・片手距離、間隔に開く） ・行進（歩・歩の停止・走・走の停止） ・足踏み（足踏み・かけ足足踏み・足踏み停止） ・礼 ・クラスごとにリーダーの指示で動く（クラス対抗戦） ・個人テスト |
| ま と め | ○個人の自己評価やグループ評価を行い、単元をふり返ることができる。 | ・反省、評価 *楽しめたか、自主的に学習を進めたか、練習方法を工夫したか、健康や安全に留意したか |

体 育【シラバス】

沖縄県立那覇高等学校

○体づくり運動②（1年～3年）

| 時間 | 学 習 目 標 | 学 習 内 容 |
|-----|---|--|
| はじめ | ○体力テストのねらいと測定方法進について理解することができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・自主的な活動の進め方、資料の使い方や記録のとり方、測定のしかたを学ぶ。 ・測定種目、調べる内容の説明 ・記録カードの作成 |
| なか | ○体力・運動能力の現状を確かめ、その結果をよく分析し、不足している能力を知ることによって、スポーツに親しみ心身を鍛練し、健康で充実した生活送れるようにする | <ul style="list-style-type: none"> ・握力 握力計が身体や衣服にふれないよう、左右交互に2回ずつ行う ・上体起こし 両腕を胸の前で組み30秒間繰り返し、何回できるか記録する（実施は1回とする） ・長座体前屈 前屈姿勢をとり箱を真っ直ぐ前方に移動するその時にゆっくり息を吐きながら行う（実施は2回） ・反復横とび 20秒間線を越すか触れまでサイドステップを行う（実施は2回・記録が良い方をとる） ・20mシャトルラン テスト用CDを使いリズムにあわせて行う ・50m走 クラウチングスタートで行い、スパイクやブロックは使用しない（実施は1回・1/10秒単位で記録する） ・立ち幅とび 二重踏切にならないようにする（実施は2回・良い記録をとる） ・ハンドボール投げ 2号ボールを使用し、投球は円内から行い円外に出てはならない（実施は2回・良い記録をとる） |
| まとめ | ○自分の体力・運動能力が全国的にどの位置にあるのかを知ること、今後どうしたらいいか考えさせる | <ul style="list-style-type: none"> ・各種目の得点を合計し、その総合得点によって総合評価をする ・判定表によりA～Eまでの5段階に分ける ・測定結果を元に今後の見通しをたてる |

体 育【シラバス】

沖縄県立那覇高等学校

○体づくり運動③（1年～3年）

| 時間 | 学 習 目 標 | 学 習 内 容 |
|-------------|--|--|
| は じ め | <ul style="list-style-type: none"> ○体ほぐしの運動 ○体力を高める運動 | <ul style="list-style-type: none"> ・心と体の関係に気付き、体の調子を整え、仲間と交流する ・自己のねらいに応じて、眷顧の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための継続的な運動の計画を立て取り組むこと ・記録カードの作成 |
| な か | <ul style="list-style-type: none"> ○体ほぐし運動 <ul style="list-style-type: none"> ・心と体は互いに影響し変化することに気付く ・体の状態に応じて体の調子を整える ・仲間と積極的に交流する ○体力を高める運動 <ul style="list-style-type: none"> ・自己の課題を明確にする ・自主的に健康の保持増進につながる運動を理解する ・調和のとれた体力の向上に努める | <ul style="list-style-type: none"> ・のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行う（長縄を用いた運動を行うなどして、友達が軽やかに弾んでいるとどんな気持ちになるか） ・リズムに乗って心が弾むような運動を行う（リズムに乗って同じ動きをするなどして、運動を実施した際に自らの心の変化や、友達の心の変化を考える） ・ペアでストレッチをしたり、緊張を解いて脱力したりする運動を行う（体の柔らかさ、硬さは人によって違いがある） ・いろいろな条件で、歩いたり、走ったり、跳びはねたりする運動を行う ・仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動を行う ・仲間と協力して課題に挑戦する運動を行う ・新体力テストを基に自らの体力の課題を設定する ・ねらいや体力の程度に応じて、適切な運動の種類、強度、量、頻度を設定する ・継続しやすい体づくり運動の計画を立てる ・日常的に取り組める運動例を組み合わせる |
| ま と め | <ul style="list-style-type: none"> ○卒業後も継続して運動を行うための計画を立て取り組む | <ul style="list-style-type: none"> ・体力の構成要素をバランス良く全面的に高める ・ケガを未然に防止するための方法や留意点を理解する |

体 育【シラバス】

沖縄県立那覇高等学校

○水 泳（1年～3年）

| 時間 | 学 習 目 標 | 学 習 内 容 |
|-------------|--|--|
| は じ め | ○学習のねらいと道すじ、および学習の進め方について理解することができる。 | ・自主的な活動の進め方、資料の使い方や記録のとり方、活用のしかたを学ぶ。 |
| な か | <p>○4種目の泳法（クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ）を習得し個人メドレーができるようになる</p> <p>○正式なスタート、簡単なターンをマスターする</p> <p>●クロール：安定したペースで長く泳いだり速く泳げるようになる</p> <p>●平泳ぎ：安定したペースで長く泳いだり速く泳げるようになる</p> <p>●背泳ぎ：安定した姿勢で長く泳いだり速くおよげるようになる</p> <p>●バタフライ：手と足、呼吸のバランスを保ち泳げるようになる</p> <p>●ターン タッチしたあとスムーズに方向変換ができるようになる</p> <p>○各泳法においてタイム・距離を設定させ達成できるようにする</p> <p>○救急法を行うことで緊急時の対処法を理解させる</p> <p>○競技についての正しいルールを学び、競技会を計画し運営できる能力をつくる</p> | <p>・水慣れ</p> <p>・第1回泳力調査の実施（生徒の実態を知る） クロール・平泳ぎの2種目</p> <p>・クロール ビート板キック／ビート板を足にはさんでのプル</p> <p>・平泳ぎ ビート板キック／ビート板を足にはさんでのプル／1かき1蹴り／コンビネーション</p> <p>・背泳ぎ 手を頭の上に組んでのキック／ビート板を足にはさんでのプル／コンビネーション</p> <p>・バタフライ イルカジャンプ／歩きながらの水中プル／ビート板を前に持って片手ずつのバタフライ／コンビネーション</p> <p>・第2回泳力調査の実施 （クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ）</p> <p>・100m個人メドレー計測</p> <p>・重点練習</p> <p>・模型をつかって救急法の実践</p> <p>・競技会の開催 クロール／平泳ぎ／背泳ぎ／バタフライ 100m個人メドレーなど</p> |
| ま と め | ○個人の自己評価やグループ評価を行い、単元をふり返ることができる。 | <p>・反省、評価</p> <p>*楽しめたか、自主的に学習を進めたか、技能の向上が見られたか、練習方法を工夫したか、健康や安全に留意したか</p> |

体 育【シラバス】

沖縄県立那覇高等学校

○バレーボール（1年～3年）

| 時間 | 学 習 目 標 | 学 習 内 容 |
|-----|---|--|
| はじめ | <p>○学習のねらいと道すじ、および学習の進め方について理解することができる。</p> <p>○技能テストやためしのゲームを行い、グループや個人の目標を決め、学習計画を立てることができる。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・自主的な活動の進め方、資料の使い方や記録のとり方、活用のしかたを学ぶ。 ・技能テスト （連続ボレー、的パス、アタックテスト） ・グルーピング及びグループ内の役割分担 ・ためしのゲーム |
| なか | <p>○ローテーションに従って、チーム全員がいろいろなポジションを経験しながら、三段攻撃を組み立てアタックが打てるゲームを楽しむとともに、課題を見つけて新しい技能を習得することができる。</p> <p>○チーム内で互いの特徴を生かせるポジションを決めて、三段攻撃による攻防を生かしたゲームを楽しむことができる。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・正式なローテーションで攻撃作りを楽しむゲーム *正規のコート使用 *リーグ戦 ・ゲームの結果から、各グループの課題や個人の課題に応じて練習を工夫する。 *集団技能（トスとスパイク練習、レシーブ→トス、レシーブ→トス→スパイク、サービスレシーブ→トス→スパイク） *個人技能（パス、レシーブ、トス、スパイク、ブロック、サービス） ・役割を分けての攻守作りを楽しむゲーム（6人編成） *正規のコート使用 *2回総当たりリーグ戦 ・ゲームの結果から、各グループの課題や個人の課題に応じて練習を工夫する。 *集団技能（チームフォーメーションの学習、サービスレシーブからの攻撃、チャンスボールからの攻撃、スパイク攻撃に対するレシーブからの攻撃、ブロックレシーブからの攻撃） *個人技能（パス、レシーブ、トス、スパイク、ブロック、サービス） |
| まとめ | <p>○個人の自己評価やグループ評価を行い、単元をふり返ることができる。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・反省、評価 *楽しめたか、自主的に学習を進めたか、技能の向上が見られたか、練習方法を工夫したか、健康や安全に留意したか |

体 育【シラバス】

沖縄県立那覇高等学校

○バスケットボール（1年～3年）

| 時間 | 学 習 目 標 | 学 習 内 容 |
|-------------|---|---|
| はじめ | ○学習のねらいと道すじ、および学習の進め方について理解することができる。 | ・自主的な活動の進め方、資料の使い方や記録のとり方、活用のしかたを学ぶ。 |
| な か | ○バスケットボールの基礎・基本の技術を習得し、連係プレイでゲームが進められるようにする。 ○簡易ゲームでシュートを入れる楽しさと喜びを味わうとともに、課題を見つけて新しい技能を習得することができる。 ○正規のゲームで、チームの特徴をよく理解し、習得した技能を出せる試合展開の中で、バスケットボールの楽しさを味わえる。 ○ゲームの結果から反省し、課題に応じて練習を工夫することができる。 | ・オリエンテーション ・バスケットボールの特性と理解 ・試しのゲームとグループ分け ・ルール、審判法の理解 ・シュートの練習 ・パスの練習 ・ドリブルの練習 ・2対1の速攻の練習 ・ハーフコート1対1～2対2の簡易ゲーム ・シュート、パス、ドリブルの練習 ・レシーブ、ピボット、フェイクの練習 ・アウトサイド1対1 ・インサイド1対1 ・2対2のコンビネーション練習 ・ハーフコート2対2～3対3 ・オールコート5対5のゲーム ＜個人技能＞ ・ボールのレシーブ、ピボットとターン、1対1の攻撃（フェイク） ＜集団技能＞ ・オフェンス2対2のコンビネーション |
| ま と め | ○個人の自己評価やグループ評価を行い、単元をふり返ることができる。 | ・反省、評価 *楽しめたか、自主的に学習を進めたか、技能の向上が見られたか、練習方法を工夫したか、健康や安全に留意したか |

体 育【シラバス】

沖縄県立那覇高等学校

〇バドミントン（1年～3年）

| 時間 | 学 習 目 標 | 学 習 内 容 |
|-----|---|--|
| はじめ | <p>〇学習のねらいと道すじ、および学習の進め方について理解することができる。</p> | <p>・自主的な活動の進め方、資料の使い方や記録のとり方、活用のしかたを学ぶ。</p> |
| なか | <p>〇バドミントンの基礎知識を学習するとともに、基本技能を理解し、体験しながら身につける。</p> <p>〇簡易ゲームでラリーの続き合いの楽しさを味わえるゲームを行うとともに、課題を見つけて新しい技能を習得することができる。</p> <p>〇身につけた基本技能を実際のゲームで使えるようにする。</p> <p>〇正規のゲーム（ダブルス）で、ペアの特徴をよく理解し、試合展開の中で習得した技能を出せる楽しさを味わえる。</p> <p>〇ゲームの結果から反省し、課題に応じて練習を工夫できる。</p> | <p>・オリエンテーション 試しのゲームとグルーピング ラケット、シャトル、コートについての説明 安全とマナーについて</p> <p>①ロングサービス ②ショートサービス（フォア、バック） ③ショートサービスに対する対応（プッシュ） ④ストローク（オーバーヘッド、サイドアーム、アンダーアーム） ⑤フットワーク（前後、左右） ⑥ラケットワークとフライト（クリアー、ドライブ、ドロップ、スマッシュ、ヘアピン）</p> <p>・公式戦を正規のルールで楽しむ * 2回総当たりのリーグ戦 ・ゲームの結果から、各ペアの課題や個人の課題に応じて練習を工夫する</p> <p>・個人技能（グリップ、ショートサービス、ロングサービス、クリアー、ドライブ、ドロップ、スマッシュ、ヘアピン、バックハンドストローク）</p> |
| まとめ | <p>〇個人の自己評価やグループ評価を行い、単元をふり返ることができる。</p> | <p>・反省、評価 *楽しめたか、自主的に学習を進めたか、技能の向上が見られたか、練習方法を工夫したか、健康や安全に留意したか</p> |

体 育【シラバス】

沖縄県立那覇高等学校

○卓 球（1年～3年）

| 時間 | 学 習 目 標 | 学 習 内 容 |
|-----|--|---|
| はじめ | <ul style="list-style-type: none"> ○学習のねらいと道すじ、および学習の進め方について理解することができる。 ○グループや個人の目標を決め、学習計画を立てることができる。 ○卓球の特性の理解 | <ul style="list-style-type: none"> ・自主的な活動の進め方、資料の使い方や記録のとり方、活用のしかたを学ぶ。 ・グルーピング及びグループ内の役割分担。 ・ルールや約束事を確認する。 |
| なか | <ul style="list-style-type: none"> ○ラリーを続けることができる ○攻撃的なストロークを習得する <ul style="list-style-type: none"> ・前進回転と下回転を理解する ・力強いボールを打つ ○シングルの正式なルールを覚える ○ダブルスの正式なルールを覚える ○フォアハンドロングとバックハンドショートを使い分け、コースを考えながらスマッシュを使ったゲームができるようにする ○生徒自ら競技会を企画運営し、大会を開催する | <ul style="list-style-type: none"> ・ラケットとグリップの特性を理解する ・基本スイングと構えを身に付ける ※2人1組でラリーが何回続くか競う ・フォアハンド（ドライブ・ツツキ） ・バックハンド（ドライブ・ツツキ） ・スマッシュ ・ブロック ・サービスとレシーブを理解する ・ゲームの終了とエンドの交代を理解する ・促進ルールを理解する ・サービスとレシーバーの順序を理解する ・サービスを入れる場所を理解する ・各組交互に打つ打球順番を理解する ・作戦を立ててゲームを展開する ・サービスからの3球目攻撃 ・レシーブからの4球目攻撃 ・得意不得意を理解し、優位に展開する ・シングルス戦・ダブルス戦・団体戦 ・競技進行、運営の準備・進行 ・審判法の理解と修得 |
| まとめ | <ul style="list-style-type: none"> ○個人の自己評価やグループ評価を行い、単元をふり返ることができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・反省、評価 ※楽しめたか、自主的に学習を進めたか、技能の向上が見られたか、練習方法を工夫したか、健康や安全に留意したか |

体 育【シラバス】

沖縄県立那覇高等学校

○ハンドボール（1年～3年）

| 時間 | 学 習 目 標 | 学 習 内 容 |
|-----|---|---|
| はじめ | <ul style="list-style-type: none"> ○学習のねらいと道すじ、および学習の進め方について理解することができる。 ○グループや個人の目標を決め、学習計画を立てることができる。 ○ハンドボールの特性の理解 | <ul style="list-style-type: none"> ・自主的な活動の進め方、資料の使い方や記録のとり方、活用のしかたを学ぶ。 ・グルーピング及びグループ内の役割分担。 ・ルールや約束事を確認する。 |
| なか | <ul style="list-style-type: none"> ○ コンビネーションプレーによる得点ができるようにする ○単独カットからのフォローによる速攻での得点ができるようにする ○ゾーンディフェンスを習得する ○ シュートチャンスを考えながらゲームができ、ハンドボールの楽しさを追求する | <ul style="list-style-type: none"> ・各技術の応用練習 ・パス（リターンパス、ジャンプパス） [三角チェンジパス] ・シュート（シュートフェイント、ロングシュート） ・フットワーク（方向変換、クロスステップ） ・連続ドリブル ・フェイント（スイングフェイントで逆へ抜く） ・3対2（ハーフコート） ・カットインプレイの練習（パラレル・クロス） ・各技術の補足練習 ・簡易ゲーム（リーグ戦形式）特別ルール ・オールコート5対5のゲーム ・ゴールキーピング |
| まとめ | <ul style="list-style-type: none"> ○個人の自己評価やグループ評価を行い、単元をふり返ることができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・反省、評価 *楽しめたか、自主的に学習を進めたか、技能の向上が見られたか、練習方法を工夫したか、健康や安全に留意したか |

体 育【シラバス】

沖縄県立那覇高等学校

○サッカー（1年～3年）

| 時間 | 学 習 目 標 | 学 習 内 容 |
|-----|--|---|
| はじめ | <ul style="list-style-type: none"> ○学習のねらいと道すじ、および学習の進め方について理解することができる。 ○グループや個人の目標を決め、学習計画を立てることができる。 ○サッカーの特性の理解 | <ul style="list-style-type: none"> ・自主的な活動の進め方、資料の使い方や記録のとり方、活用のしかたを学ぶ。 ・グルーピング及びグループ内の役割分担。 ・ルールや約束事を確認する。 |
| なか | <ul style="list-style-type: none"> ○サッカーの基礎・基本の技術を習得し連携プレイでゲームが進められるようにする。 ○簡易ゲームで攻防の楽しさと喜びを味わうとともに、課題を見つけて新しい技能を習得する。 ○正規のゲームで、チームの特徴をよく理解し習得した技能を用いて仲間と連携する楽しさを味わえる。 ○ゲームの結果から反省し、課題に応じて練習を工夫することができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・サッカーの特性と理解 ・グループ分け ・ルール・審判法の理解 ・パス・トラップの練習 ・ドリブルの練習 ・シュートの練習 ・グループでパス回し ・5対5のゲーム ・パス・トラップ・ドリブルの練習 ・キーパー・シュートの練習 ・技能に応じた作戦を立てる ・オールコートゲーム ・簡易ゲーム（リーグ戦形式）特別ルール |
| まとめ | <ul style="list-style-type: none"> ○個人の自己評価やグループ評価を行い、単元をふり返ることができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・反省、評価 *チーム（グループ）で協力できたか、自主的に学習を進めたか技能の向上が見られたか、練習方法を工夫したか、健康や安全に留意したか |

体 育【シラバス】

沖縄県立那覇高等学校

○ソフトボール（1年～3年）

| 時間 | 学 習 目 標 | 学 習 内 容 |
|-----|---|---|
| はじめ | <ul style="list-style-type: none"> ○学習のねらいと道すじ、および学習の進め方について理解することができる。 ○グループや個人の目標を決め、学習計画を立てることができる。 ○ソフトボールの特性の理解 | <ul style="list-style-type: none"> ・自主的な活動の進め方、資料の使い方や記録のとり方、活用のしかたを学ぶ。 ・グルーピング及びグループ内の役割分担。 ・ルールや約束事を確認する。 |
| なか | <ul style="list-style-type: none"> ○ソフトボールの基礎・基本の技術を習得し、連携プレイでゲームが進められるようにする。 ○リーグ戦で攻防の楽しさと喜びを味わうとともに、課題を見つけて新しい技能を習得する。 ○トーナメント戦で、チームの特徴をよく理解し習得した技能を用いて仲間と連携する楽しさを味わえる。 ○ゲームの結果から反省し、課題に応じて練習を工夫することができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・ソフトボールの特性と理解 ・グループ分け ・ルール・審判法の理解 ・キャッチボールの練習 ・トスバッティングの練習 ・バントの練習 ・グループでボール回し ・リーグ戦のゲーム ・ゴロ捕球、フライキャッチからの送球練習 ・ダブルプレイの練習 ・技能や応じた作戦、戦術を立てる ・トーナメント戦 |
| まとめ | <ul style="list-style-type: none"> ○個人の自己評価やグループ評価を行い、単元をふり返ることができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・反省、評価 *チーム（グループ）で協力できたか、自主的に学習を進めたか技能の向上が見られたか練習方法を工夫したか、健康や安全に留意したか |

体 育【シラバス】

沖縄県立那覇高等学校

○テニス（1年～3年）

| 時間 | 学 習 目 標 | 学 習 内 容 |
|-----|---|--|
| はじめ | <ul style="list-style-type: none"> ○学習のねらいと道すじ、および学習の進め方について理解することができる。 ○グループや個人の目標を決め、学習計画を立てることができる。 ○テニスの特性の理解 | <ul style="list-style-type: none"> ・自主的な活動の進め方、資料の使い方や記録のとり方、活用のしかたを学ぶ。 ・グルーピング及びグループ内の役割分担。 ・ルールや約束事を確認する。 |
| なか | <ul style="list-style-type: none"> ○テニスの基礎知識を学習するとともに、基本技能を理解し、体験しながら身につける。 ○簡易ゲームでラリーの続き合いの楽しさを味わえるゲームを行うとともに、課題を見つけて新しい技能を修得することができる。 ○シングルの正式なルールを覚える。 ○ダブルスの正式なルールを覚える。 ○フォアハンドストロークとバックハンドストロークを使い分け、コースを考えながらスマッシュを使ったゲームができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・フォアハンドストローク ・バックハンドストローク ・ボレー ・フォアハンド・バックハンドの切り替え ・フットワーク ・サービス、レシーブ ・カット ・ドライブ ・スマッシュ ※2人1人組でラリーが何回続くか競う ※フォアハンド対バックハンド、ボレーのラリーを行い何回続くか競う ・シングルスリーグ戦 ・ダブルスリーグ戦 ・団体戦 |
| まとめ | <ul style="list-style-type: none"> ○個人の自己評価やグループ評価を行い、単元をふり返ることができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・反省、評価 *楽しめたか、自主的に学習を進めたか、技能の向上が見られたか、練習方法を工夫したか、健康や安全に留意したか |

体 育【シラバス】

沖縄県立那覇高等学校

○長距離走（1年～3年）

| 時間 | 学 習 目 標 | 学 習 内 容 |
|-----|---|--|
| はじめ | <ul style="list-style-type: none"> ○学習のねらいと道すじ、および学習の進め方について理解することができる。 ○今現在の体力を個別に理解することができる | <ul style="list-style-type: none"> ・自主的な活動の進め方、資料の使い方や記録のとり方、活用のしかたを学ぶ。 ・準備運動（足首、膝を中心に） ・ランニング（校内） 男子5キロ 女子3キロ ・整理運動 |
| なか | <ul style="list-style-type: none"> ○イーブンペース配分がわかると、後半になっても頑張ることができることを理解できる。 ○デッドポイントが早く来ると後半が楽になることを理解する。 ○走りのリズムと呼吸のリズムが自分で取れるようになる。 ○自分の記録を更新できたときに、苦しさを乗り越えた喜びがあることを理解できる ○自分と同じレベルの友人と一緒に走り、励ましあいながらゴールしたときに喜びを感じることができる。 ○自分と同じレベルの友人と勝負して勝ったときに喜びを感じることができる。 ○体力がついたことを実感できたときに喜びを感じることができる | <ul style="list-style-type: none"> ・出席確認 ・健康観察 ・準備運動（足首、膝を中心に） ・ランニング（校内） 男子5キロ 女子3キロ ・見学者への指示 観察員 記録員 計時員 ・記録確認、報告 ・整理運動 |
| まとめ | <ul style="list-style-type: none"> ○個人の自己評価やグループ評価を行い、単元をふり返ることができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・反省、評価 *楽しめたか、自主的に学習を進めたか、技能の向上が見られたか、練習方法を工夫したか、健康や安全に留意したか |

体 育【シラバス】

沖縄県立那覇高等学校

○武 道 剣 道 (1年～3年)

| 時間 | 学 習 目 標 | 学 習 内 容 |
|-------------|---|--|
| は じ め | ○学習のねらいと道すじ、および学習の進め方について理解することができる。 | ・自主的な活動の進め方、資料の使い方や記録のとり方、活用のしかたを学ぶ。 |
| な か | ○日本文化の一つである剣道を知ることにより、互いに相手を尊重する態度を理解させる ○心身の強化と、礼儀作法を身につけ、客観的な行動がとれるようにする ○一つの型を集団で華麗に力強く行うことができるようにする | 1. 基本動作 ①構えと体さばき 自然体・中段の構え・足さばき ②打突の仕方 正面・左右面胴・小手・突き 2. 対人的技能 ①しかけ技 二・三段の技 払い技 出ばな技 引き技 ②応じ技 抜き技 すり上げ技 返し技 打ち落とし技 3. 試合 ①試合の仕方 ②審判の仕方 ③試合の計画と運営 |
| ま と め | ○個人の自己評価やグループ評価を行い、単元をふり返ることができる。 | ・反省、評価 *楽しめたか、自主的に学習を進めたか、技能の向上が見られたか、練習方法を工夫したか、健康や安全に留意したか |

体 育【シラバス】

沖縄県立那覇高等学校

○武 道 空 手 (1年～3年)

| 時間 | 学 習 目 標 | 学 習 内 容 |
|-----|---|--|
| はじめ | ○学習のねらいと道すじ、および学習の進め方について理解することができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・自主的な活動の進め方、資料の使い方や記録のとり方、活用のしかたを学ぶ。 |
| なか | <p>○沖縄文化の空手を知ることにより、より深い文化を理解させると共に沖縄県人としての誇りを持たせる</p> <p>○心身の強化と、礼儀作法を身につけ、客観的な行動がとれるようにする</p> <p>○一つの型を集団で華麗に力強く行うことができるようにする</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ビデオを使って沖縄空手の歴史をみる ・順突き<small>の</small>練習 ・逆突き<small>の</small>練習 ・前蹴り<small>の</small>練習 ・下段払い<small>の</small>練習 ・上段揚受け<small>の</small>練習 ・中段外腕受け<small>の</small>練習 ・チーム編成（団体型にむけて） ・いくつかの型から1つを選択してチームで練習 ・型の決定 ・リーダーを決定しリーダーを中心に型を覚えていく ・撮影したビデオをみてチームごとに型の完成度を高める ・チームごとの演武 ・全体での演武 |
| まとめ | ○個人の自己評価やグループ評価を行い、単元をふり返ることができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・反省、評価 *楽しめたか、自主的に学習を進めたか、技能の向上が見られたか、練習方法を工夫したか、健康や安全に留意したか |

体 育【シラバス】

沖縄県立那覇高等学校

○創作ダンス（1年～3年）

| 時間 | 学 習 目 標 | 学 習 内 容 |
|-------------|---|---|
| は じ め | <ul style="list-style-type: none"> ○学習のねらいと道すじ、および学習の進め方について理解することができる。 ○ダンスを理解する | <ul style="list-style-type: none"> ・自主的な活動の進め方、資料の使い方や記録のとり方、活用のしかたを学ぶ。 |
| な か | <ul style="list-style-type: none"> ○運動課題、イメージ課題を手がかりにして、作り出した動きを空間の変化を利用してダイナミックに表現する ○小道具を使い表現に変化をもたせる ○空間の変化を利用しながらグループで作品を創作させる ○ 班ごとに作品を創作させ完成度を高めていく ○小道具を使い表現力を高めさせる ○課題をより効果的に表現するための運動、時間の変化を持たせる | <ul style="list-style-type: none"> ・ウォーミングアップ ・ゴムひもを使い回る・走る・跳ぶ・止まる ・テーマを持たせ創作する ・グルーピング ・テーマの話し合い／小作品づくり ・群を生かす空間の工夫 ・小作品評価／作品鑑賞・評価 ・ウォーミングアップ ・グルーピング ・テーマ設定 ・テーマ内容展開の仕方を話し合う ・創作、踊り込み、見直し、踊り込み、作品完成 ・指導者、他のグループのアドバイスを受ける ・作品発表、鑑賞、評価 |
| ま と め | <ul style="list-style-type: none"> ○個人の自己評価やグループ評価を行い、単元をふり返ることができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・反省、評価 *楽しめたか、自主的に学習を進めたか、技能の向上が見られたか、練習方法を工夫したか、健康や安全に留意したか、協力できたか |

令和5年度 沖縄県立那覇高等学校 「保健」 シラバス (1学年)

| | | | |
|-------|-----------------|-----|--------------------|
| 科目 | 保健 | 単位 | 1年次1単位 |
| 使用教科書 | 最新高等保健体育(大修館書店) | 副教材 | 最新高等保健体育ノート(大修館書店) |

| | |
|-------|--|
| 保健の目標 | 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身につける。 |
|-------|--|

学習計画 (保健1年)

| 学期 | 月 | 時数 | 学習内容 | 到達目標 | 評価方法 |
|----|---|----|------------------------|---|--|
| 1 | 4 | 1 | 日本における健康課題の変遷 | 健康指標や疾病構造の変化から、日本の健康課題と健康水準や疾病構造の変化には社会の状況が関わっていることを理解する。 | <ul style="list-style-type: none"> ・授業態度 ・発問評価 ・プリント、課題の内容、提出状況 |
| | | 2 | 健康の考え方と成り立ち | 健康の考え方の変化と健康の成立には様々な要因が関わっていることを理解する。 | |
| | 5 | 2 | ヘルスプロモーションと健康に関わる環境づくり | ヘルスプロモーションの考え方に基づく環境づくりの重要性と健康を保持・増進するための環境について理解する。 | |
| | | 1 | 健康に関する意思決定・行動選択 | 健康を保持・増進するには適切な意思決定・行動選択の重要性と意思決定・行動選択は様々な要因により影響を受けることを理解する。 | |
| | 6 | 2 | 現代における感染症の問題 | 感染症の発生や流行は自然や社会の環境が影響することや、新興感染症や再興感染症についても理解できる。 | |
| | | 2 | 感染症の予防 | 感染症予防の三原則と、予防するために必要な社会と個人の取り組みについて理解できる。 | |
| | | 1 | 性感染症・エイズとその予防 | 性感染症・エイズの実態や課題を知り、自分や社会で出来る予防対策を学ぶことができる。 | |
| | 7 | 2 | 生活習慣病の予防と回復 | 生活習慣病の予防や回復する為に必要な、個人・社会の取り組みについて理解できる。 | |
| | 9 | 2 | 身体活動・運動と健康 | 身体活動・運動と健康の関係について理解し、継続的な実践に必要な個人と社会の取組について理解できる。 | |
| | | 2 | 食事と健康 | 食事と健康の関係性や、健康的な食事の実践について理解できる。 | |

| | | | | |
|---|----|---|----------------|---|
| 2 | 10 | 1 | 休養・睡眠と健康 | 休養・睡眠と健康の関係性や、適切な休養・睡眠の確保に必要な取り組みについて理解できる。 |
| | | 2 | がんの予防と回復 | がんには様々な種類があることや発生源について理解し、予防回復のための取り組みについて理解できる。 |
| | 11 | 2 | 喫煙と健康 | 喫煙の健康影響を学び、どのような対策がとれているか理解できる。 |
| | | 2 | 飲酒と健康 | 飲酒の健康影響を学び、健康被害防止への対策を理解できる。 |
| | 12 | 2 | 精神疾患の特徴 | 代表的な精神疾患の特徴や症状を理解し、発症、回復のポイントを理解できる。 |
| | | 1 | 精神疾患への対応 | 精神疾患の予防や早期発見、治療や支援などの対応について理解し、心の健康社会実現への取り組みの重要性を理解できる。 |
| 3 | 1 | 1 | 事故の現状と発生要因 | 交通事故の現状を知り、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を理解できる。 |
| | | 1 | 交通事故防止の取り組み | 交通事故防止には個人の取り組みと交通環境の整備が必要であることを理解し、交通事故には法的責任が生じることを理解できる。 |
| | 2 | 1 | 安全な社会の形成 | 安全な社会形成のための個人の取り組みを理解し、安全を確保するための環境性について理解できる。 |
| | | 1 | 応急手当の意義と救急医療体制 | 応急手当の意義と適切な手順について理解し、救急医療体制や社会整備の必要性と利用方法について理解できる。 |
| | | 1 | 心肺蘇生法 | 心肺蘇生法の意義や方法、手順について理解し、できるようになる。 |
| | | 1 | 日常的な応急手当 | 日常的なケガ、熱中症の応急手当の手順や方法を理解し、できる。 |
| | | | | |

実践

実践

令和5年度 沖縄県立那覇高等学校 「保健」 シラバス (2学年)

| | | | |
|-------|---------------------|-----|----------------------|
| 科目 | 保健 | 単位 | 2年次1単位 |
| 使用教科書 | 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) |

| | |
|-------|--|
| 保健の目標 | 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身につける。 |
|-------|--|

学習計画 (保健2年)

| 学期 | 月 | 時数 | 学習内容 | 到達目標 | 評価方法 |
|----|---|---------|--|---|---|
| 1 | 4 | 2 | 思春期と健康 | 思春期における心身の発達や性的成熟と思春期に起こりやすい健康課題について理解する。 | <ul style="list-style-type: none"> ・授業態度 ・発問評価 ・定期考査 ・プリント、課題の内容、提出状況 |
| | | 1 | 性意識の変化と性行動の選択 | 自分の行動への責任感や異性への理解・尊重の必要性と性行動の選択には性情報への適切な対処が必要であることを理解する。 | |
| | | 1 | 結婚生活と健康 | 結婚生活と健康との関係性と夫婦関係、親子関係による健康への影響について理解する。 | |
| | 5 | 1 | 妊娠・出産と健康 | 受精・妊娠・出産の過程における健康課題と妊娠・出産期に活用できる母子保健サービスについて理解する。 | |
| | | 1 | 家族計画 | 家族計画の意義と人工妊娠中絶が心身へ与える影響について理解する。 | |
| | 6 | 1 | 加齢と健康 | 加齢による心身の変化や高齢者の健康課題と若年層の生活習慣が中高年の健康に影響することを理解する。 | |
| | | 2 | 高齢社会に対応した取り組み | 高齢社会における健康課題と暮らしや健康を支えるために必要な社会の取り組みについて理解する。 | |
| | | 1 | 働くことと健康 | 働くことの意義と働き方の多様化や健康課題について理解する。 | |
| | 7 | 2 | 労働災害の防止 | 労働環境の変化に伴う労働災害の要因の変化と労働災害を防止するための様々な取り組みについて理解する。 | |
| | 9 | 2 | 働く人の健康づくり | 職場での心身両面にわたる積極的な健康づくり活動と働く人の健康には余暇の活用など生活の質の向上も重要であることについて理解する。 | |
| 1 | | 大気汚染と健康 | 大気汚染による健康への影響と地球規模で起きている大気環境の問題について理解する。 | | |

| | | | |
|----|----|-------------------------|--|
| | 1 | 水質汚濁・土壌汚染と健康 | 水質汚濁と土壌汚染による健康への影響についても理解する。 |
| 2 | 1 | 健康被害を防ぐための環境対策 | 環境汚染による健康への影響を防ぐために行われている対策と産業廃棄物の処理や新たな環境汚染の課題について理解する。 |
| | 10 | 2 環境衛生に関わる活動 | 安全な水の確保のために必要な上下水道の整備の現状と課題や生活環境を保全するためのごみ処理の現状と今後の課題について理解する。 |
| | 1 | 1 食品の安全性と健康 | 食品の安全性が損なわれると健康被害が生じる可能性があることや人々の健康を支えるためには食品の安全性の確保が重要であることを理解する。 |
| 11 | 2 | 食品の安全性を確保する取り組み | 食品の安全性を確保するための行政や生産・製造者の役割と食品による健康被害を防ぐために消費者が果たす役割について理解する。 |
| | 1 | 1 保健制度とその活用 | 保健行政の役割と健康の保持・増進には保健サービスの適切な活用が必要であることを理解する。 |
| | 1 | 1 医療制度とその活用 | 医療保険の仕組みと医療サービスの適切な活用方法について理解する。 |
| 12 | 2 | 医薬品の制度とその活用 | 医薬品には承認制度や販売に関する規制が設けられていることと使用法に関する注意を守り、正しく使う必要があることを理解する。 |
| | 1 | 1 様々な保健活動や対策 | 日本や世界では健康課題に対応した保健活動や対策が行われていることと国際機関や民間機関などにより行われている様々な保健活動や対策を理解する。 |
| 3 | 1 | 1 誰もが健康に過ごせる社会に向けた環境づくり | 自他の健康の保持・増進には健康を支える環境づくり重要であることと健康を支える環境づくりへの積極的な参加が自他の健康につながることを理解する。 |
| | 2 | | |
| | 3 | 7 課題学習 | 今まで行った単元の中から、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。 |