

2024 年度

北高シラバス

保健体育

愛媛県立北宇和高等学校

北高シラバス 「 体 育 」

単位数	2	普通科・生産食品科・1年	履修	必履修 ・選択
教科書	現代高等保健体育(大修館書店)		副教材等	現代高等保健体育ノート
学習の到達目標		授業の進め方		履修の条件・進路
体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、主体的、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力を育成する。		1 年度始めは一斉に体づくり運動を実施します。 2 前期・後期に分けて各種スポーツの選択制の授業を実施します。 3 体育理論(スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展)を学びます。		全員が履修します。

		学 習 内 容	学習のポイント	学習の到達目標
1 学 期	期末 考查	体づくり運動 球技 I バレーボール テニス ソフトボール の中から 1 種目選択	体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造の原則などを学びます。 ① 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法を理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することを学びます。 ② 球技の学習に自主的に取り組み、作戦などについての話し合いに貢献することや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にするなど意欲をもち、健康や安全を確保することを学びます。	・体を動かす楽しさや心地よさを味わうことを理解する。 ・健康の保持増進や体力の向上を目指すことを理解する。 ・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解する。 ・作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開できるようにする。 ・ゴール型では、安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることを理解する。
		2 学 期	中間 考查 期末 考查	陸上競技(長距離走) 球技 I 球技 II バスケットボール サッカー バドミントン 卓球 の中から 1 種目選択
3 学 期	学年 末 考查	選択 II	① ②	
取 組 の ア ド バ イ ス		○授業の取組 1 : 意欲・関心をもち積極的に参加する。 2 : 健康や安全に留意し、仲間を思いやる。 ○家庭学習 1 : 健康の保持増進及び体力向上を目指し、計画的な行動をする。 ○定期考査の勉強 1 : 授業内容をまとめ、理解しておく。 2 : わからないところは質問をする習慣を身に付けておく。 ○その他のアドバイス 1 ; 授業で怪我をしないよう安全に留意する。基本的な礼儀、マナーを大切にする。		
評 価 方 法		3つの観点別学習状況の評価の達成度をもとにして、総合的に評価します。(100点法)		
	知識・技能	普段の授業をもとに、運動に関する具体的な知識や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知識及び運動の特性に応じた段階的な技能が身に付いているか評価します。(30%)		
	思考・判断・表現	普段の授業をもとに、自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や健康の保持及び体力を高めるための運動の計画を工夫し、それらを表現できているかで評価します。(30%)		
主体的に学習に取り組む態度	普段の授業への取組・出席状況を確認するとともに、運動の楽しさや喜びを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んでいるかで評価します(30%)			

北高シラバス 「保健」

単位数	1	普通科・生産食品科・1年	履修	必履修・選択
教科書	現代高等保健体育（大修館書店）		副教材等	現代高等保健体育ノート
学習の到達目標		授業の進め方		履修の条件・進路
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・能力を育成する。		教科書・副教材ノートを使用し、重要な事柄については資料を活用し、生活習慣と関連付けて理解を深めます。		1 全員が履修します。 2 1・2年の継続履修です。

	学習内容	学習のポイント	学習の到達目標
1 学期 期末 考查	1 安全な社会生活 (ア)安全な社会づくり ・事故の現状と発生要因 ・安全な社会の形成 ・交通安全 (イ) 応急手当 ・応急手当の意義 ・日常的な応急手当 ・心肺蘇生法	・事故は様々な場面で発生していることや行動や心理などの人的要因及び気象条件等の環境要因を学びます。 ・交通事故を防止するために、自他の生命を尊重する態度を学びます。 ・適切な応急手当が、傷害や疾病の悪化を防ぎ、傷病者の苦痛を緩和することを学習します。 ・心肺停止状態においては、気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫、AEDの使用方法を学びます。	・安全な社会生活について理解を深めるとともに、応急手当を理解する。 ・安全な社会づくりには、環境の整備とそれに応じた個人の取組が必要であることを理解する。 ・適切な応急手当は、傷害や疾病の悪化を軽減できることを理解する。
2 学期 期末 考查	2 現代社会と健康 (ア) 健康の考え方 ・国民の健康課題 ・健康の考え方と成り立ち ・健康の保持増進のための適切な意思決定や行動選択と環境づくり (イ) 現代の感染症とその予防 (ウ)生活習慣などの予防と回復	・我が国の疾病構造や社会の変化に対応して、健康課題や健康の考え方が変化していることを学びます。 ・健康の考え方や生活の質や生きがい重視する健康の考え方を学びます。 ・ヘルスプロモーションの考え方に基づき、適切な意思決定や行動選択、環境づくりが重要であることを学びます。 ・感染症は、時代や地域によって自然環境や社会環境の影響を受けることをまなびます。 ・生活習慣病を予防するために、運動・食事・休養など調和のとれた健康的な生活を継続することが必要であることを学びます。	・健康は、様々な要因の影響を受けながら、主体と環境の相互作用の下に成り立っていることを理解する。 ・健康の保持増進には、ヘルスプロモーションの考え方を踏まえた個人の適切な意思決定や行動選択及び環境づくりが関わることを理解する。 ・感染症の予防には、個人の取組及び社会的な対策を行う必要があることを理解する。 ・健康の保持増進と生活習慣病などの予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践や疾病の早期発見、及び社会的な対策が必要であることを理解する。 ・精神疾患の予防と回復には、心身の不調に気付くことが重要であり、疾病の早期発見及び社会的な対策が必要であることを理解する。
3 学期 学年 末 考查	(エ)喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 ・喫煙、飲酒と健康 ・薬物乱用と健康 (オ)精神疾患の予防と回復 ・精神疾患の特徴 ・精神疾患への対処	・喫煙や飲酒は、生活習慣病などの要因となり心身の健康を損ねることを学習します。 ・薬物乱用を防止するため、正しい知識の普及、健全な価値観や規範意識の育成などを学びます。 ・うつ病、統合失調症、不安症、摂食障害などについて学びます。	
取組のアドバイス	○授業の取組 1：教科書・ノートを持参する。 2：板書事項等のノートの整理をする。 ○家庭学習 1：授業の予習・復習を行う。2：ノートを整理する。 ○定期考査の勉強 1：授業内容をまとめ、理解しておく。2：範囲内のノートをまとめる。 ○その他のアドバイス 1；授業を大切にす。2：積極的に発言をする。		
評価方法	3つの観点別学習状況の評価の達成度をもとにして、総合的に評価します。(100点法)		
	知識・技能	定期考査や小テスト、授業時の発言とうに基づき、各単元を理解し説明をすることができるか等で評価します。(40%)	
	思考・判断・表現	普段の授業をもとに、グループ別学習の中で積極的な発言できたり、健康の保持増進のために、合理的・計画的な個人の考えをまとめ、説明できるか等で評価します。(30%)	
	主体的に学習に取り組む態度	課題やノート手出状況、授業への取組・出席状況を確認するとともに、課題発見能力及び課題解決能力が身に付き、深い学びにつながるために積極的に取り組もうとしているか等で評価します。(30%)	

北高シラバス 「 体 育 」

単位数	3	普通科 2年	履修	必履修 ・選択
教科書	現代高等保健体育（大修館書店）		副教材等	現代高等保健体育ノート
学習の到達目標		授業の進め方		履修の条件・進路
体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、主体的、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力を育成する。		1 年度始めは一斉に体づくり運動を実施します。 2 前期・後期に分けて各種スポーツの選択制の授業を実施します。 3 体育理論（スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展）を学びます。		全員が履修します。

		学 習 内 容	学習のポイント	学習の到達目標		
1 学 期	期 末 考 査	体づくり運動 球技Ⅰ バレーボール テニス ソフトボール の中から1種目選択	体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造の原則などを学びます。 ① 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法を理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することを学びます。 ② 球技の学習に自主的に取り組み、作戦などについての話し合いに貢献することや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することを学びます。	・体を動かす楽しさや心地よさを味わうことを理解する。 ・健康の保持増進や体力の向上を目指すことを理解する。 ・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解する。 ・作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開できるようになる。 ・ゴール型では、安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることを理解する。		
		2 学 期	中 間 考 査	陸上競技（長距離走） 球技Ⅰ 球技Ⅱ バスケットボール サッカー バドミントン 卓球 の中から1種目選択	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを学びます。 ② ②	・ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることを理解する。 ・ベースボール型では、安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と連携した守備などによって攻防をすることを理解する。
		3 学 期	学 年 末 考 査	選択Ⅱ	② ②	・長距離走では、自己に適したペースを維持して、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり、競争したりできるようになる。
取組のアドバイス		○授業の取組 1：意欲・関心をもち積極的に参加する。 2：健康や安全に留意し、仲間を思いやる。 ○家庭学習 1：健康の保持増進及び体力向上を目指し、計画的な行動をする。 ○定期考査の勉強 1：授業内容をまとめ、理解しておく。 2：わからないところは質問をする習慣を身に付けておく。 ○その他のアドバイス 1：授業で怪我をしないよう安全に留意する。基本的な礼儀、マナーを大切にする。				
3つの観点別学習状況の評価の達成度をもとにして、総合的に評価します。(100点法)						
評 価 方 法	知識・技能		普段の授業をもとに、運動に関する具体的な知識や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知識及び運動の特性に応じた段階的な技能が身に付いているか評価します。(30%)			
	思考・判断・表現		普段の授業をもとに、自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や健康の保持及び体力を高めるための運動の計画を工夫し、それらを表現できているかで評価します。(30%)			
	主体的に学習に取り組む態度		普段の授業への取組・出席状況を確認するとともに、運動の楽しさや喜びを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んでいるかで評価します(30%)			

北高シラバス 「 体 育 」

単位数	2	生産食品科 2年	履修	必修・選択
教科書	現代高等保健体育 (大修館書店)		副教材等	現代高等保健体育ノート
学習の到達目標		授業の進め方		履修の条件・進路
<p>体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、主体的、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力を育成する。</p>		<p>1 年度始めは一斉に体づくり運動を実施します。 2 前期・後期に分けて各種スポーツの選択制の授業を実施します。 3 体育理論 (スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展) を学びます。</p>		全員が履修します。

		学 習 内 容	学習のポイント	学習の到達目標
1 学 期	期 末 考 査	体づくり運動 球技 I バレーボール テニス ソフトボール の中から 1 種目選択	<p>体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造の原則などを学びます。</p> <p>① 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法を理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することを学びます。</p> <p>② 球技の学習に自主的に取り組み、作戦などについての話し合いに貢献することや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することを学びます。</p>	<p>・体を動かす楽しさや心地よさを味わうことを理解する。</p> <p>・健康の保持増進や体力の向上を目指すことを理解する。</p> <p>・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解する。</p> <p>・作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開できるようになる。</p> <p>・ゴール型では、安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることを理解する。</p>
		2 学 期	中 間 考 査 期 末 考 査	<p>陸上競技 (長距離走) 球技 I 球技 II バスケットボール サッカー バドミントン 卓球 の中から 1 種目選択</p>
3 学 期	学 年 末 考 査	選択 II	③ ②	<p>・長距離走では、自己に適したペースを維持して、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり、競争したりできるようになる。</p>
取組 の ア ド バ イ ス		<p>○授業の取組 1：意欲・関心をもち積極的に参加する。 2：健康や安全に留意し、仲間を思いやる。</p> <p>○家庭学習 1：健康の保持増進及び体力向上を目指し、計画的な行動をする。</p> <p>○定期考査の勉強 1：授業内容をまとめ、理解しておく。 2：わからないところは質問をする習慣を身に付けておく。</p> <p>○その他のアドバイス 1：授業で怪我をしないよう安全に留意する。基本的な礼儀、マナーを大切にする。</p>		
3つの観点別学習状況の評価の達成度をもとにして、総合的に評価します。(100点法)				
評 価 方 法	知識・技能		<p>普段の授業をもとに、運動に関する具体的な知識や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知識及び運動の特性に応じた段階的な技能が身に付いているか評価します。(30%)</p>	
	思考・判断・表現		<p>普段の授業をもとに、自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や健康の保持及び体力を高めるための運動の計画を工夫し、それらを表現できているかで評価します。(30%)</p>	
	主体的に学習に取り組む態度		<p>普段の授業への取組・出席状況を確認するとともに、運動の楽しさや喜びを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んでいるかで評価します(30%)</p>	

北高シラバス 「 保 健 」

単位数	1	普通科・生産食品科・2年	履修	必履修・選択
教科書	現代高等保健体育（大修館書店）		副教材等	現代高等保健体育ノート
学習の到達目標		授業の進め方		履修の条件・進路
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・能力を育成する。		教科書・副教材ノートを使用し、重要な事柄については資料を活用し、生活習慣と関連付けて理解を深めます。		1 全員が履修します。 2 1・2年の継続履修です。

	学 習 内 容	学習のポイント	学習の到達目標
1 学 期 期 末 考 査	1 生涯を通じる健康 (ア) 生涯の各段階における健康 ・ 思春期と健康 ・ 結婚生活と健康 ・ 加齢と健康 (ロ) 労働と健康 ・ 労働災害と健康 ・ 働く人の健康の保持増進	・ 自分の行動への責任感や異性を理解したり尊重したりする態度を学びます。 ・ 受精、妊娠、出産とそれに伴う健康課題について学びます。 ・ 心身の機能障害及びリハビリテーションについて学びます。 ・ 積極的に余暇を活用するなどして生活の質の向上を図ることで健康の保持増進を高めることを学びます。	・ 性に関する情報等への適切な対処が必要であることを理解する。 ・ 健康課題には年齢や生活習慣などが関わることを理解する。 ・ 中高年期を健やかに過ごすためには、若いときから、健康診断の定期的な受診などの自己管理を行うこと、生きがいをもつこと、運動やスポーツに取り組むこと、家族や友人などとの良好な関係を保つこと、地域における交流をもつことなどが関係することを理解する。 ・ 働く人の健康の保持増進は、職場の健康管理や安全管理とともに、心身両面にわたる総合的、積極的な対策の推進が図られることで成り立つことを理解する。
2 学 期 期 末 考 査	3 健康を支える環境づくり (ウ) 環境と健康 ・ 環境の汚染と健康 ・ 環境と健康に関わる対策 ・ 環境衛生に関わる活動 (エ) 食品と健康 ・ 食品の安全性 (ウ)保健・医療制度及び地域の保健・医療機関 ・ 我が国の保健・医療制度	・ 人間の生活や産業活動は、大気汚染、水質汚濁、土壌汚染などの自然環境汚染を引き起こし、健康に影響を及ぼしたり被害をもたらすことを学びます。 ・ 食品の安全性を確保するために、食品衛生法などの法律が制定されており、様々な基準に基づいて食品衛生活動が行われていることを学びます。 ・ 我が国には、人々の健康を支えるための保健・医療制度が存在し、行政及びその他の機関などから健康に関する情報、医療の供給、医療費の保障も含めた保健・医療サービスなどを適切に活用していくことなどを学びます。	・ 人々の健康を支えるためには、食品の安全性を確保することが重要であり、食品の安全性が損なわれると、健康に深刻な被害をもたらすことがあり、食品の安全性を確保することは健康の保持増進にとって重要であることについて理解する。 ・ 我が国や世界では、健康を支えるために、健康課題に対応して各種の保健活動や社会的対策が行われていることについて理解する。
3 学 期 学 年 末 考 査	(エ)様々な保健活動や社会対策 (オ)健康に関する環境づくりと社会参加	・ 我が国や世界では、健康を支えるために、健康課題に対応して各種の保健活動や社会的対策が行われていることについて学びます。 ・ 健康を保持増進するために、ヘルスプロモーションの考え方に基づいた、健康に関する環境づくりを学びます。	
取組のアドバイス	○授業の取組 1：教科書・ノートを持参する。 2：板書事項等のノートの整理をする。 ○家庭学習 1：授業の予習・復習を行う。 2：ノートを整理する。 ○定期考査の勉強 1：授業内容をまとめ、理解しておく。 2：範囲内のノートをまとめる。 ○その他のアドバイス 1：授業を大切にす。 2：積極的に発言をする。		
評 価 方 法	3つの観点別学習状況の評価の達成度をもとにして、総合的に評価します。(100点法)		
	知識・技能	定期考査や小テスト、授業時の発言とうに基づき、各単元を理解し説明をすることができるか等で評価します。(40%)	
	思考・判断・表現	普段の授業をもとに、グループ別学習の中で積極的な発言できたり、健康の保持増進のために、合理的・計画的な個人の考えをまとめ、説明できるか等で評価します。(30%)	
	主体的に学習に取り組む態度	課題やノート手出状況、授業への取組・出席状況を確認するとともに、課題発見能力及び課題解決能力が身に付き、深い学びにつながるために積極的に取り組もうとしているか等で評価します。(30%)	

北高シラバス 「 体 育 」

単位数	3	普通科・生産食品科・3年	履修	必履修・選択
教科書	現代高等保健体育（大修館書店）		副教材等	現代高等保健体育ノート
学習の到達目標		授業の進め方		履修の条件・進路
体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、主体的、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力を育成する。		1 年度始めは一斉に体づくり運動を実施します。 2 前期・後期に分けて各種スポーツの選択制の授業を実施します。 3 体育理論（スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展）を学びます。		全員が履修します。

	学 習 内 容	学習のポイント	学習の到達目標
1 学 期	体づくり運動 球技Ⅰ バレーボール テニス ソフトボール の中から1種目選択	体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造の原則などを学びます。 ① 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法を理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することを学びます。 ② 球技の学習に自主的に取り組み、作戦などについての話し合いに貢献することや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することを学びます。	・体を動かす楽しさや心地よさを味わうことを理解する。 ・健康の保持増進や体力の向上を目指すことを理解する。 ・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解する。 ・作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開できるようになる。 ・ゴール型では、安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることを理解する。
2 学 期	陸上競技（長距離走） 球技Ⅰ 球技Ⅱ バasketボール サッカー バドミントン 卓球 の中から1種目選択	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを学びます。 ④ ②	・ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることを理解する。 ・ベースボール型では、安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と連携した守備などによって攻防をすることを理解する。
3 学 期	学年末 選択Ⅱ	④ ②	・長距離走では、自己に適したペースを維持して、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり、競争したりできるようになる。
取組 の ア ド バ イ ス	○授業の取組 1：意欲・関心をもち積極的に参加する。 2：健康や安全に留意し、仲間を思いやる。 ○家庭学習 1：健康の保持増進及び体力向上を目指し、計画的な行動をする。 ○定期考査の勉強 1：授業内容をまとめ、理解しておく。 2：わからないところは質問をする習慣を身に付けておく。 ○その他のアドバイス 1：授業で怪我をしないよう安全に留意する。基本的な礼儀、マナーを大切にする。		
評 価 方 法	3つの観点別学習状況の評価の達成度をもとにして、総合的に評価します。(100点法)		
	知識・技能	普段の授業をもとに、運動に関する具体的な知識や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知識及び運動の特性に応じた段階的な技能が身に付いているか評価します。(30%)	
	思考・判断・表現	普段の授業をもとに、自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や健康の保持及び体力を高めるための運動の計画を工夫し、それらを表現できているかで評価します。(30%)	
	主体的に学習に取り組む態度	普段の授業への取組・出席状況を確認するとともに、運動の楽しさや喜びを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んでいるかで評価します(30%)	