

保健体育シラバス 高校1年

1. 学習の到達目標と評価の観点

	単位数	学科・学年・学級	使用教科書と補助教材
(科目) 保健体育	1 単位	第 1 学年	・高等学校 保健体育(第一学習社)
学習の到達目標	・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。		
評価の観点	生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。 ＜主体性・多様性・協働性＞		
	健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。 ＜思考力・判断力・表現力＞		
	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とともに、技能を身に付けるようにする。 ＜知識・技能＞		

【点数化が難しい課題については、観点別評価とする。】

A：「十分満足できる」状況と判断されるもの・・・100%

B：「おおむね満足できる」状況と判断されるもの・・・80%

C：「努力を要する」状況と判断されるもの・・・60%

D：未提出，未実施・・・0%

2. 学習計画及び評価方法等

学期	単 元	学習のねらい	学習のポイント、使用教材等
	4. 精神疾患の予防と回復のために（教 p. 42～43）	(1) 心と体のつながりを知り、心の健康を保つための方法について正しい知識をもつことができる。また、精神疾患からの回復のために行われている支援などについて、正しい知識をもつことができる。 (2) 精神疾患の予防と回復について、習得した知識をもとに心身の健康を保つための行動や対策について考えることができる。 (3) 心と体のつながりについて、自らの体験などに照らし合わせて考えるとともに、精神疾患からの回復についての情報を積極的に調べることができる。	精神疾患は誰しもが罹患すること、若年で発症する疾患が多いこと、適切な処置により回復が可能であることについて理解を深める。
2 学期	・生涯を通じる健康	生涯の各段階の健康課題を理解し、それに応じた自己の健康管理や環境づくりができるようになる。	- ライフステージ - 性の違い、結婚生活、妊娠、出産、家族計画について理解を深める。
3 学期	[体育理論] 第6章 運動やスポーツの効果的な学習方法 5. 自分の体力を知り、高めるために（教 p. 146～147） 6. 運動・スポーツ時の健康と安全の確保（教 p. 148～149）	(1) 自らの体力レベルを知る方法について、正しい知識をもつことができる。また、体力の高め方について、正しい知識をもつことができる。 (2) 自らの体力を分析し、日常生活のなかで、適切な運動を選択することができる。 (3) 体力の意義とは何か、自らの体力を知るためにはどのような方法があるか、また、体力を高める方法について、積極的に学習できる。 (1) 安全なトレーニングのための具体的な方策について、正しい知識をもつ	- 体力の意義を知り、自らの体力を知ることの重要性や体力を高めるための方法についての理解を深める。 - 運動の実施にあたっては、スポーツ外傷・障害などを引き起こさないために、

		ことができる。 (2) スポーツ外傷・障害を 起こさないために必要な 配慮を，自らの行動に適 切に反映することができる。 (3) スポーツ外傷・障害を 起こさないためには，ど のような配慮が必要であ るのかを積極的に学習で きる。	様々な配慮が必要であるこ とについての理解を深め る。
評価の観点及び内容			評価方法（具体例）
運動の技能を身に付け、授業に積極的に参加し、それがよりよいものとなるよう改善及び修正を考えることができる。また、健康・安全に気を配ることができる。 ＜主体性・多様性・協働性＞			授業課題進捗状況(10%)
自分の技能の習得状況を判断し、学習すべき課題を設定できる。 課題解決に向けた練習方法を工夫している。 互いに助言しあって学習できる。 学習の成果を判断し、あらたな課題設定をすることができる。 チームの課題を見つけ、解決に向け、計画的に学習している。 ＜思考力・判断力・表現力＞			作成課題の提出(10%)
それぞれのルールを理解し、マナーを守りながら、よりよいパフォーマンスができるよう努力と工夫をしている。 重要用語および関連事項を理解しようとしている。 ＜知識・技能＞			定期考査(70%) ノート(10%)

【観点別評価】

1. ノート提出の場合

- A：板書・パワポ等で提示した内容だけでなく、説明した内容のメモが記載され、丁寧に記録されている。
- B：到達目標を達成している。
- C：最低限の板書内容の転記にとどまっている。