

天草拓心高等学校 1 学年「保健体育」シラバス（5 月分）

1. 単元 保健「現代社会と健康」、体育「体づくり運動」

2. 単元の目標	3. 評価規準
【知識及び技能】 ・生活習慣病とその予防について理解する。 ・食事と健康について理解する。 ・運動、休養と健康について理解する。 ・喫煙と健康について理解する。 ・手軽な運動を行い、心身の状態に気づく。 【思考力、判断力、表現力等】 ・各単元で学んだ内容について、実生活で実践する。 【学びに向かう力、人間性等】 ・計画を立て、実施し、取組を繰り返す。	【知識・技能】 ① 各単元について理解できる。 【思考・判断・表現】 ② 各単元について、自身の生活を振り返り、健康的な生活を考え、実践することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ③ 各単元について、計画を立て実施し、取組を振り返ることができる。

4. 授業計画

授業回	学習項目	時間	学習内容	評価方法	評価規準
第1回	【保健】 「生活習慣病とその予防について」	1	・教科書P16～17を読み、ノートP10を解く。	・ノートチェック (授業時)	① ②
第2回	【保健】 「食事と健康」	3	・NHK高校講座「第7回 食事と健康」 動画視聴 ・教科書P18～P21を読み、 ノートP12～P14を解く。	・Formsによる確認テスト ・ノートチェック (授業時)	① ②
第3回	【保健】 「運動・休養と健康」	5	・NHK高校講座「第8回 運動、休養・睡眠と健康」動画視聴 ・教科書P22～P23を読み、 ノートP16を解く。	・Formsによる確認テスト ・ノートチェック (授業時)	① ②
第4回	【保健】 「喫煙と健康」	7	・NHK高校講座「第9回 喫煙と健康」 動画視聴 ・教科書P24～P27を読み、 ノートP18～P20を解く。	・Formsによる確認テスト ・ノートチェック (授業時)	① ②
第1回 ～ 第4回	【体育】 「体ほぐしの運動」	2 4 6 8	・Youtube「【テレビ体操】ラジオ体操第二 NHK」 動画を視聴しながら一緒に体操を行う。	・授業での確認テスト	② ③

天草拓心高等学校 2 学年「保健体育」シラバス（5 月分）

1. 単元 保健「生涯を通じる健康」、体育「体づくり運動」

2. 単元の目標	3. 評価規準
【知識及び技能】 ・避妊法と人工妊娠中絶について理解する。 ・結婚生活と健康について理解する。 ・中高年期と健康について理解する。 ・医薬品とその活用について理解する。 ・手軽な運動を行い、心身の状態に気づく。 【思考力、判断力、表現力等】 ・各単元で学んだ内容について、実生活で実践する。 【学びに向かう力、人間性等】 ・計画を立て、実施し、取組を振り返る。	【知識・技能】 ① 各単元について理解できる。 【思考・判断・表現】 ② 各単元について、自身の生活を振り返り、健康的な生活を考え、実践することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ③ 各単元について、計画を立て実施し、取組を振り返ることができる。

4. 授業計画

授業回	学習項目	時間	学習内容	評価方法	評価規準
第1回	【保健】 「避妊法と人工妊娠中絶」	1	・教科書P70～P73を読み、 ノートP68～P70を解く。	・ノートチェック (授業時)	① ②
第2回	【保健】 「結婚生活と健康」	3	・NHK高校講座「第27回 結婚生活と健康」 動画視聴 ・教科書P74～P75を読み、 ノートP72を解く。	・Formsによる確認テスト ・ノートチェック (授業時)	① ②
第3回	【保健】 「中高年期と健康」	5	・NHK高校講座「第31回 加齢と健康」 動画視聴 ・教科書P76～P77を読み、 ノートP74を解く。	・Formsによる確認テスト ・ノートチェック (授業時)	① ②
第4回	【保健】 「医薬品とその活用」	7	・NHK高校講座「第34回 医薬品と健康」 動画視聴 ・教科書P78～P79を読み、 ノートP76を解く。	・Formsによる確認テスト ・ノートチェック (授業時)	① ②
第1回 ～ 第4回	【体育】 「体ほぐしの運動」	2 4 6 8	・Youtube「【テレビ体操】ラジオ体操第二」 NHK公式チャンネル 動画を視聴しながら一緒に体操を行う。	・授業での確認テスト	② ③

天草拓心高等学校 3 学年「保健体育」シラバス（5 月分）

1. 単元 体育「体づくり運動」、体育理論「豊かなスポーツライフの設計」

2. 単元の目標	3. 評価規準
【知識及び技能】 ・手軽な運動を行い、心身の状態に気づく。 ・日本のスポーツ振興について理解する。 ・スポーツと環境について理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 ・各単元で学んだ内容について、実生活で実践する。 【学びに向かう力、人間性等】 ・計画を立て、実施し、取組を振り返る。	【知識・技能】 ① 各単元について理解できる。 【思考・判断・表現】 ② 各単元について、自身の生活を振り返り、健康的な生活を考え、実践することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ③ 各単元について、計画を立て実施し、取組を振り返ることができる。

4. 授業計画

授業回	学習項目	時間	学習内容	評価方法	評価規準
第1回	【体育】 「体ほぐしの運動」	1 2	・Youtube「【テレビ体操】ラジオ体操第二」 NHK公式チャンネル 動画を視聴しながら一緒に体操を行う。	・授業での確認テスト	② ③
第2回	【体育】 「体ほぐしの運動」 【体育理論】 「日本のスポーツ振興」	3 4	・Youtube「【テレビ体操】ラジオ体操第二」 NHK公式チャンネル 動画を視聴しながら一緒に体操を行う。 ・NHK高校講座「第37回 日本および世界のスポーツ振興」動画視聴 ・教科書P152～P153を読み、 ノートP144を解く。	・授業での確認テスト ・Formsによる確認テスト ・ノートチェック (授業時)	① ② ③
第3回	【体育】 「体ほぐしの運動」 【体育理論】 「スポーツと環境」	5 6	・Youtube「【テレビ体操】ラジオ体操第二」 NHK公式チャンネル 動画を視聴しながら一緒に体操を行う。 ・NHK高校講座「第38回 スポーツと環境」 動画視聴 ・教科書P154～P155を読み、 ノートP146を解く。	・授業での確認テスト ・Formsによる確認テスト ・ノートチェック (授業時)	① ② ③
第4回	【体育】 「体ほぐしの運動」	7 8	・Youtube「【テレビ体操】ラジオ体操第二」 NHK公式チャンネル 動画を視聴しながら一緒に体操を行う。	・授業での確認テスト	② ③