

# 令和5年度 体育Ⅰ シラバス

学校名	泊高等学校通信制課程	科・コース	普通科	クラス	A組～E組	単位数	前期1	後期1	学年	1
教科名	保健体育	科目名	体育Ⅰ	教科書名(会社名)			アクティブスポーツ(大修館)			

## 1. 科目の目標

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成する。

## 2. 成績評価

観点の評価・方法・割合		
1. 知識及び技能	2. 思考力, 判断力, 表現力等	3. 学びに向かう力, 人間性等
運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身につけるようにする	生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。	運動における競争や協同の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。
①学習カード ②スクーリング中の観察 ③レポート ④定期テスト	①学習カード ②スクーリング中の観察 ③レポート ④定期テスト	①学習カード ②スクーリング中の観察 ③レポート ④定期テスト
種目に応じて、各観点2～3割程度の割合で評価する		

## 3. 授業の展開と編成

日曜日は各スクーリング3編成、A、B、Cクラスで展開する。月曜日は1編成、Eクラスのみで展開する。

## 4. 学習方法

男女合同で行う。

## 5. 年間指導計画

期	前期																	後期																			
	4			5			6			7			8			9			10			11			12			1			2			3			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
科	入学式 始業式 健康診断 校友会総会・球技大会 定通夏季大会・陸上 校内生活体験発表 協力校学習交流会 前期考査① 前期考査② 前期卒業式・修了式 始業式 県生活体験発表大会 定通秋季大会 運動会 後期考査① 後期考査② 卒業式予行演習 後期卒業式 本校修了式																																				
目	1年(2単位) 体づくり運動及びバドミントン(5時間)																	体づくり運動・卓球・ダンス(フォークダンス)(5時間)																			
目	2年(3単位) 体づくり運動及びバスケットボール(5時間)																	体づくり運動・バドミントン・ダンス(フォークダンス)(10時間)																			
目	3年(3単位) 体づくり運動及びバレーボール、卓球(10時間)																	体づくり運動・バスケットボール・ダンス(フォークダンス)(5時間)																			
通信制課程の課程における教育課程の特例(高等学校指導要領総則第7款) 類型・・・通信制の課程では類型第6款の1の規定の適用を受けないあり、全日制課程や定時制課程と異なる教育課程の編成となります。																																					
保	健	必修	入学年次(2単位) 現代社会と健康・安全な社会生活・生涯を通じる健康・健康を支える環境づくり 3単元 生涯を通じる健康で「生命(いのち)の安全教育」を実施																																		
			現代社会と健康・安全な社会生活・生涯を通じる健康・健康を支える環境づくり																																		
			3単元 生涯を通じる健康で「生命(いのち)の安全教育」を実施																																		

## 6. 履修上の留意点

各種目の特性や使用具が異なるため、毎種目開始時のオリエンテーションで説明する。1年体育で履修している生徒は、1年体育でスクーリングを受ける。

7. 年間学習計画

学期	内容の まとめ	単元名と学習内容	評価方法	時 数	観点別評価		
					知	思	態
前期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 球技 (バドミントン)</li> <li>・ 体づくり運動 (動的ストレッチ)</li> </ul>	体づくり運動、ラケットの握り方 (イースタン、サムアップグリップ)、基本のラケット操作 (シャトル拾い、フォアハンド、バックハンドでの打ち上げ練習)	学習カード 行動観察 レポート テスト	1	○	○	○
		体づくり運動、ルール説明 (シングルス)、基本のラケット操作 (シャトル拾い、フォアハンド、バックハンドでの打ち上げ練習)、基本的なストロークの習得 (ピン・クリアー)、ラリーゲーム (二人一組で座ったままでのラリー回数を競い合う)		1	○	○	○
		体づくり運動、ルール説明 (ダブルス)、基本のラケット操作 (シャトル拾い)、基本的なストロークの習得 (ピン・クリアー・スマッシュ)、ラリーゲーム (ネットを挟んでのラリー回数を競い合う)		1	○	○	○
		体づくり運動、サービス練習、身につけたストロークを活用しての簡単ダブルスゲーム		1	○	○	○
		体づくり運動、各グループでのリーグ戦、単元のまとめ		1	○	○	○
後期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ダンス (フォークダンス)</li> <li>・ 球技 (卓球)</li> <li>・ 体づくり運動 (動的ストレッチ)</li> </ul>	体づくり運動、ルール説明 (ダブルス)、ラケットの握り方 (ペンホルダー、シェークハンド)、基本練習 (サービスからのフォアハンド・バックハンドでのラリー練習)	学習カード 行動観察 レポート テスト	1	○	○	○
		体づくり運動、基本練習 (サービスからのフォアハンド・バックハンドでのラリー練習)、ダブルスでのミニゲーム		1	○	○	○
		フォークダンス練習 (青い山脈、マイムマイム、オクラホマミキサー)		1	○	○	○
		フォークダンス練習、各ダンスの隊形確認 (青い山脈、マイムマイム、オクラハマミキサー)		1	○	○	○
		各ダンスの隊形確認、運動会に向けての発表準備		1	○	○	○

令和5年度 体育Ⅱ 年間指導計画 シラバス

学校名	泊高等学校通信制課程	科・コース	普通科	クラス	A組～E組	単位数	前期1 後期2	学年	2
教科名	保健体育	科目名	体育Ⅱ	教科書名(会社名)			アクティブスポーツ(大修館)		

1. 科目の目標

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成する。

2. 成績評価

観点の評価・方法・割合		
1. 知識及び技能	2. 思考力, 判断力, 表現力等	3. 学びに向かう力, 人間性等
運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身につけるようにする	生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。	運動における競争や協同の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。
①学習カード ②スクーリング中の観察 ③レポート ④定期テスト	①学習カード ②スクーリング中の観察 ③レポート ④定期テスト	①学習カード ②スクーリング中の観察 ③レポート ④定期テスト
種目に応じて、各観点2～3割程度の割合で評価する		

3. 授業の展開と編成

日曜日は各スクーリング3編成、A、B、C・Dクラスで展開する。月曜日は1編成、Eクラスのみで展開する。

4. 学習方法

男女合同で行う。

5. 年間指導計画

期	前期																	後期																																	
	4			5			6			7		8		9		10			11			12			1			2			3																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35																
科目	入学式			始業式			健康診断			投資社会観覧、球技大会		定通夏季大会・健上		校内生活体験発表		協力校学習交流会		前期考査①		前期考査②		前期卒業式・修了式			始業式			県生活体験発表大会			定通秋季大会			運動会			後期考査①			後期考査②			卒業式予行演習			後期卒業式			本校修了式		
体育	1年 (2単位)	体づくり運動及びバドミントン(5時間)																	体づくり運動・卓球・ダンス(フォークダンス)(5時間)																																
必修	2年 (3単位)	体づくり運動及びバスケットボール(5時間)																	体づくり運動・バドミントン・ダンス(フォークダンス)(10時間)																																
	3年 (3単位)	体づくり運動及びバレーボール、卓球(10時間)																	体づくり運動・バスケットボール・ダンス(フォークダンス)(5時間)																																
通信制課程の課程における教育課程の特例(高等学校指導要領総則第7款) 類型・・・通信制の課程では類型第6款の1の規定の適用を受けないとなり、全日制課程や定時制課程と異なる教育課程の編成となります。																																																			
保健	入学年次 (2単位)	現代社会と健康・安全な社会生活・生涯を通じる健康・健康を支える環境づくり																	現代社会と健康・安全な社会生活・生涯を通じる健康・健康を支える環境づくり																																
必修	3単元 生涯を通じる健康で「生命(いのち)の安全教育」を実施																	3単元 生涯を通じる健康で「生命(いのち)の安全教育」を実施																																	

6. 履修上の留意点

各種目の特性や使用具が異なるため、毎種目開始時のオリエンテーションで説明する。1年体育で履修している生徒は、1年体育でスクーリングを受ける。

7.年間学習計画

学期	内容の まとめ	単元名と学習内容	評価方法	時 数	観点別評価		
					①	②	③
前 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 球技 (バスケットボール)</li> <li>・ 体づくり運動 (動的ストレッチ)</li> </ul>	体づくり運動、ルールの理解、パス練習 (チェストパス、バウンズパス等)、シュート練習 (シュートの構え方、ゴール下シュート等)、ドリブル練習 (その場でドリブル、フロントチェンジ等)	学習カード 行動観察 レポート テスト	1	○	○	○
		体づくり運動、パス練習 (オーバーハンドパス、アンダーハンドパス等)、シュート練習 (ジャンプシュート、レイアップ等)、ドリブル練習 (レッグスルー、前時の復習等)		1	○	○	○
		体づくり運動、パス・ドリブル・シュート練習 (復習)、簡易ゲーム		1	○	○	○
		体づくり運動、オフェンス・デフェンス練習 (2 on 2、3 on 3)、簡易ゲーム		1	○	○	○
		体づくり運動、オフェンス・デフェンス練習 (4 on 4、5 on 5)、簡易ゲーム、単元のまとめ		1	○	○	○

後 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ダンス (フォークダンス)</li> <li>・ 球技 (バドミントン)</li> <li>・ 体づくり運動 (動的ストレッチ)</li> </ul>	体づくり運動、ラケットの握り方 (イースタン、サムアップグリップ)、基本のラケット操作 (シャトル拾い、フォアハンド、バックハンドでの打ち上げ練習)	学習カード 行動観察 レポート テスト	1	○	○	○
		体づくり運動、ルール説明 (シングルス)、基本のラケット操作 (シャトル拾い、フォアハンド、バックハンドでの打ち上げ練習)、基本的なストロークの習得 (ピン・クリアー)、ラリーゲーム (二人一組で座ったままでのラリー回数を競い合う)		1	○	○	○
		体づくり運動、ルール説明 (ダブルス)、基本のラケット操作 (シャトル拾い)、基本的なストロークの習得 (ピン・クリアー・スマッシュ)、ラリーゲーム (ネットを挟んでのラリー回数を競い合う)		1	○	○	○
		体づくり運動、サービス練習、身につけたストロークを活用しての簡単ダブルスゲーム		1	○	○	○
		体づくり運動、ダブルスリーグ戦①		1	○	○	○
		体づくり運動、各グループでのリーグ戦②		1	○	○	○
		体づくり運動、各グループでのリーグ戦③		1	○	○	○
		フォークダンス練習、各ダンスの隊形確認 (青い山脈、マイムマイム、オクラハマミキサー)		1	○	○	○
		各ダンスの隊形確認、運動会に向けての発表準備		1	○	○	○
		各ダンスの隊形確認、運動会に向けての発表準備		1	○	○	○

令和5年度 体育Ⅲ シラバス

学校名	泊高等学校通信制課程	科・コース	普通科	クラス	A組～E組	単位数	前期2 後期1	学年	3
教科名	保健体育	科目名	体育Ⅲ	教科書名	アクティブスポーツ (大修館)				

1. 科目の目標

各種の運動の合理的な実践を通して、運動の技能を高め運動の楽しさや喜びを深く味わうことができ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、公正・協力・責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。

2. 成績評価

評価の観点・方法・割合			
1. 関心・意欲・態度	2. 思考・判断・表現	3. 技能	4. 知識・理解
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運動しようとする。また、公正、協力、責任などの態度を身につけるとともに、健康・安全に留意して運動をしようとする。	自己の能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指し、活動の仕方を考え、工夫している。	自己の能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して、運動を行い、技能を高めようとしている。また、自己の体力や生活に応じて体力を高めるための合理的な行い方を身につけている。	運動技能の構造と運動の学び方、体ほぐしの意義と体力の高め方に関する基礎的な事項を理解し、知識を身につけている。
①学習カード ②スクーリング中の観察 ③レポート ④定期テスト	①学習カード ②スクーリング中の観察 ③レポート ④定期テスト	①学習カード ②スクーリング中の観察 ③レポート ④定期テスト	①学習カード ②スクーリング中の観察 ③レポート ④定期テスト
種目に応じて、各観点2～3割程度の割合で評価する			

3. 授業の展開と編成

日曜日は各スクーリング3編成、A、B、C・Dクラスで展開する。月曜日は1編成、Eクラスのみで展開する。

4. 学習方法

男女合同で行う。

5. 年間指導計画

期	前期																	後期																						
	4			5			6			7			8			9			10			11			12			1			2			3						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35					
科目	学年(単位数)		入学式		始業式		健康診断		授業開始・単位大会		定通夏季大会・陸上		校内生活体験発表		協力校学習交流会		前期考査①		前期考査②		前期卒業式・修了式		始業式		課外生活体験発表大会		定通秋季大会		運動会		後期考査①		後期考査②		卒業式予行演習		後期卒業式		本校修了式	
体育	必修	1年(2単位)	体づくり運動及びバドミントン(5時間)																	体づくり運動・卓球・ダンス(フォークダンス)(5時間)																				
		2年(3単位)	体づくり運動及びバスケットボール(5時間)																	体づくり運動・バドミントン・ダンス(フォークダンス)(10時間)																				
		3年(3単位)	体づくり運動及びバレーボール、卓球(10時間)																	体づくり運動・バスケットボール・ダンス(フォークダンス)(5時間)																				
通信制課程の課程における教育課程の特例(高等学校指導要領総則第7款) 類型・・・通信制の課程では類型第6款の1の規定の適用を受けないであり、全日制課程や定時制課程と異なる教育課程の編成となります。																																								
保健	必修	入学年次(2単位)	現代社会と健康・安全な社会生活・生涯を通じる健康・健康を支える環境づくり																	現代社会と健康・安全な社会生活・生涯を通じる健康・健康を支える環境づくり																				
			3単元 生涯を通じる健康で「生命(いのち)の安全教育」を実施																	3単元 生涯を通じる健康で「生命(いのち)の安全教育」を実施																				

6. 履修上の留意点

各種目の特性や使用具が異なるため、毎種目開始時のオリエンテーションで説明する。1年体育で履修している生徒は、1年体育でスクーリングを受ける。

7. 年間学習計画

学 期	内容の まとめ	単元名と学習内容	評価方法	時 数	観点別評価			
					①	②	③	④
前 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・球技（バレーボール・卓球）</li> <li>・体づくり運動（動的ストレッチ）</li> </ul>	体づくり運動、二人一組でのオーバーハンドパス、アンダーハンドパスの練習	学習カード 観察 レポート テスト	1	○	○	○	○
		体づくり運動、二人一組でのオーバーハンドパス、アンダーハンドパスの練習、ネットを使用せずに二人一組でのアタック練習		1	○	○	○	○
		体づくりの運動、各グループでのパス練習、ネットを挟んでのサーブ・アタック練習 ルール説明 簡易ゲーム		1	○	○	○	○
		体づくりの運動、各グループでのパス・サーブ・アタック練習 ルール説明 リーグ戦①		1	○	○	○	○
		体づくり運動、リーグ戦②		1	○	○	○	○
		体づくり運動、ラケットの握り方（ペンホルダー、シェークハンド）、基本練習（フォアハンド・バックハンドでのラリー練習）		1	○	○	○	○
		体づくり運動、ラケットの握り方（ペンホルダー、シェークハンド）、基本練習（サービスからのフォアハンド・バックハンドでのラリー練習）		1	○	○	○	○
		体づくり運動、ルール説明（シングルス）、基本練習（サービスからのフォアハンド・バックハンドでのラリー練習）、簡易ゲーム（シングルス）		1	○	○	○	○
		体づくり運動、ルール説明（ダブルス）、基本練習（サービスからのフォアハンド・バックハンドでのラリー練習）、ダブルスリーグ戦①		1	○	○	○	○
		体づくり運動、ダブルスリーグ戦②		1	○	○	○	○
後 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンス（フォークダンス）</li> <li>・球技（バスケットボール）</li> <li>・体づくり運動（動的ストレッチ）</li> </ul>	体づくり運動、パス練習（チェストパス、バウンズパス等）、シュート練習（シュートの構え方、ゴール下シュート等）、ドリブル練習（その場でドリブル、フロントチェンジ等）	学習カード 観察 レポート テスト	1	○	○	○	○
		体づくり運動、パス練習（オーバーハンドパス、アンダーハンドパス等）、シュート練習（ジャンプシュート、レイアップ等）、ドリブル練習（レグスルー、前時の復習等）、簡易ゲーム		1	○	○	○	○
		フォークダンス練習 （青い山脈、マイムマイム、オクラホマミキサー）		1	○	○	○	○
		フォークダンス練習、各ダンスの隊形確認 （青い山脈、マイムマイム、オクラハミキサー）		1	○	○	○	○
		各ダンスの隊形確認、運動会に向けての発表準備		1	○	○	○	○

## 令和5年度 保健 シラバス

学校名	泊高等学校通信制課程	科・コース	普通科	クラス	A組～E組	単位数	前期2 後期2	学年	1
教科名	保健体育	科目名	保健	教科書名(会社名)			現代高等保健体育(大修館)		

### 1. 科目概要および目標

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・能力を次のとおり育成する。

### 2. 成績評価

評価の観点		
知識及び技能	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
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。	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。	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。
評価の方法と割合		
学習の評価は次の資料に基づいて総合的に行う。 ①スクーリングでの学習態度 ②ワークシート ③レポート ④定期考査		

### 3. 授業の展開と形態

日曜日は3編成(A、B、Cクラス)で展開する。月曜日は1編成、Eクラスのみで展開する。

### 4. 学習方法

HR教室や講義室で講義およびスライドや動画資料等を活用し説明する。

### 5. 年間指導計画

期	前期																	後期																																										
	4			5			6			7			8			9			10			11			12			1			2			3																										
月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35																									
科目	学年(単位数)			入学式			始業式			健康診断			投資公開・進研大会			普通夏季大会・陸上			校内生活体験発表会			協力校学習交流会			前期考査①			前期考査②			前期卒業式・修了式			始業式			県生活体験発表大会			定通秋季大会			運動会			後期考査①			後期考査②			卒業式予行練習			後期卒業式			本校修了式		
体育	必修	1年(2単位)	体づくり運動及びバドミントン(5時間)																	体づくり運動・卓球・ダンス(フォークダンス)(5時間)																																								
	必修	2年(3単位)	体づくり運動及びバスケットボール(5時間)																	体づくり運動・バドミントン・ダンス(フォークダンス)(10時間)																																								
	必修	3年(3単位)	体づくり運動及びバレーボール、卓球(10時間)																	体づくり運動・バスケットボール・ダンス(フォークダンス)(5時間)																																								
保健	必修	入学年次(2単位)	通信制課程の課程における教育課程の特例(高等学校指導要領総則第7款) 類型・・・通信制の課程では類型第6款の1の規定の適用を受けないあり、全日制課程や定時制課程と異なる教育課程の編成となります。																	現代社会と健康・安全な社会生活・生涯を通じる健康・健康を支える環境づくり 3単元 生涯を通じる健康で「生命(いのち)の安全教育」を実施																																								





