

平成29年度 ライフ シラバス

科目名	単位数	学 年	学 期	必修・選択	対象学科
ライフ	1	1学年	全	選 択	定時制商業科 全学年

1 目標

- (1) 各ライフステージにおける健康及び諸問題への対処を学ぶ。
- (2) 性に関する情報等への適切な対処、生命の尊重を学び自分を客観的に見る能力を養う。
- (3) 学校等でのいじめや社会生活でのトラブル等の実態に対処できる能力を養う。

2 評価の基準

	評 価 の 観 点 及 び 内 容	評 価 方 法
関心・意欲 ・態度	・各ライフステージにおける健康及び諸問題への関心をもち、意欲的に学習に取り組むことができる。	・授業への参加の仕方や態度、 発表内容
思考・判断	・各ライフステージにおける健康及び諸問題への関心をもち、課題の解決を目指して考え、判断している。	・課題プリント ・質問に対する発表の内容
知識・理解 (技能・表現)	・ライフステージにおける健康及び諸問題への関心をもち、課題の解決に役立つ情報や行動を理解し、知識を身に付けている。	・毎時間の課題、プリント ・レポート

* 各学習項目では、上の「評価の観点及び内容」を踏まえ、3つの観点についてそれぞれ評価規準・評価方法を定め評価します。

○ 総合評定

- 1 定期考査、プリント・課題などの提出物の内容・提出状況、学習活動（実験、実習等も含む）への参加の仕方や態度などで評価します。
- 2 年間の学習状況の評価は、上記の3つの項目から評価した前期の成績、後期の成績を総合し、年間の学習成績（評定）とします。

3 使用教科書・教材

自作資料・学習プリント、

4 授業の展開と形態

自由選択登録（学校設定科目）による授業

5 学習方法

各ライフステージの基本的問題と本校で学ぶ生徒たちの現状やそれぞれの職場や家庭環境などで起こりうる諸問題を理解し対処法を検討する。各テーマに沿ったワークシートを用意し、わかりやすく関心の持てる授業の工夫と問題を解決する能力の育成に配慮する。

6 配慮事項

- ・学習内容は、身近な出来事を精選し生徒が直面する危険性のある問題を取りあげることで意識を高める
- ・授業時数の配分を工夫し、全体として体系的な内容になるようにする。
- ・新聞記事・画像・インターネット等、情報を精選して活用し学習の効果を高める

7 年間計画

月	課題・目標 (大単元)	学習内容・要点など	配当時間	考査等
4	生命誕生 妊娠・出産	<ul style="list-style-type: none"> 命の始まり おなかの中の奇跡 	6	前期中間 レポート
5	中絶 児童虐待	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠中絶の問題 児童虐待 親が語る児童虐待 	8	
6	命の輝き 様々な苦しみの中での子育て	<ul style="list-style-type: none"> 885gの赤ちゃん 胎児医療・不妊治療 出生前診断 	8	
7	命の輝き 病気と闘う人々	<ul style="list-style-type: none"> がん治療の最前線 命がけの出産 	6	前期期末 レポート
9	生きる力 厳しい環境で生き抜く人たち	<ul style="list-style-type: none"> 命の授業 命が喜ぶ5つの誓い 世界に勇気を与えた女性 	8	
10	いじめストーカー問題	<ul style="list-style-type: none"> インターネットの向こう側 デートDV 返信しないと不安(携帯電話) 	8	後期中間 レポート
11	エイズ・性感染症	<ul style="list-style-type: none"> エイズ感染の脅威 エイズ孤児 	6	
12	子どもの貧困	<ul style="list-style-type: none"> 不移民の子どもたち ゴミ捨て場の子どもたち 私たちにできること (青年海外協力隊) 	6	
1	子どもの貧困	<ul style="list-style-type: none"> 医療ボランティアの現状 ネパールの子どもたち 沖縄県の現状 	6	後期期末 レポート
2	パワハラ・ブラック企業	<ul style="list-style-type: none"> アルバイトをする前に知っておきたいこと ブラック企業の体験者の声 	8	
3	介護について考える	<ul style="list-style-type: none"> 介護の実態について 介護体験 	6	

平成29年度 保健体育科シラバス

科目名	必修・選択	単位数	対象学科	学年
体 育	必履修	2～4	定時制商業科	1～3学年

1 体育の目標（学習指導要領より）及び本校定時制体育科の目標

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。

- (1) スポーツの楽しさを味わい、継続的に運動に親しむ力を育てる。
- (2) 選択制授業を通して仲間との関わり合いの中で公正、協力、責任などの態度を育てる。
- (3) 個人やグループの能力に応じた課題を設定し、課題が解決できるように学習する。

2 年間指導計画

(1 学年)

期 月	前 期					後 期					
	4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3
運動領域	体づくり 運動(8) 体育理論(6)	陸上競技(7) 短距離走 リレー、砲丸投げ 幅跳び、高跳び		球技選択(10) バドミントン バレーボール		球技選択(10) バスケットボール サッカー		球技選択(12) ソフトボール 卓球		武道ダンス選択 ダンス(10) 空手道(10)	
学校行事	校内 陸上	定通 夏季	定通 陸上	全国 定通		定通 秋季					

(2 学年)

期 月	前 期					後 期					
	4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3
運動領域	体づくり 運動(8) 体育理論(6)	陸上競技(7) 短距離走 リレー、砲丸投げ 幅跳び、高跳び		球技選択(10) バドミントン バレーボール		球技選択(10) バスケットボール サッカー		球技選択(12) ソフトボール 卓球		武道ダンス選択 ダンス(10) 空手道(10)	
学校行事	校内 陸上	定通 夏季	定通 陸上	全国 定通		定通 秋季					

(3学年)

期	前 期					後 期					
月	4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3
運動領域	体づくり運動(10) 体育理論(6)	陸上競技(12) 短距離走リレー、 砲丸投げ幅跳び、 高跳び		器械運動(12) マット運動	球技選択(20) バドミントン 卓球	球技選択(32) サッカー テニス		球技選択(24) サッカー バレーボール		球技(12)	
		水泳(12)									
学校行事	校内陸上	定通夏季	定通陸上	全国定通		定通秋季					

3 成績評価・評定

体育の成績は、「関心・意欲・態度」「思考・判断」「技能」「知識・理解」の4観点について体育科で設定した具体的な評価基準をもとに評価する。評価の方法は、毎時間の授業の中で、行動観察・記録測定・実技の達成状況・個人カードやグループノートの記入状況・自己評価・相互評価等から観ていきます。各観点の割合については次の通りです。

関心・意欲・態度・出席	思考・判断	技能	知識・理解
45%	20%	20%	15%

4 体育の授業の学び方

○ 選択制授業について

いくつかの用意された運動種目の中から、生徒が自分で選んで学習する授業です。これは、中・高校からの成長や体格・興味・関心等の個人差に応じた授業を行うためです。また、生涯スポーツとしての基礎的学習の一つとして、自分で種目を選んで主体的に学習に取り組むことが大切です。

○ 課題解決学習について

生徒自身が主体的に学習を進めるために、自分で課題を見つけ、課題達成のために活動方法を工夫・計画し、実践して、課題を達成していく学習です。

5 学習計画

○ 進度：4月、 単元名：体づくり運動、 時間計画（ 8時間／10時間 ）

学習のねらい 「自己の体力や生活に応じた体づくりを行うことができるようにする」

時間	1	2～4	5～7	8
学習目標と内容	オリエンテーション ・学習のねらいや進め方の理解 ・学習カードや学習資料の活用 ・グループ編成と役割分担 ・レディネス調査	ねらい1 体ほぐしと体力を高める運動の行い方を理解する ・筋力アップ運動 ・ストレッチ運動 ・サーキット運動	ねらい2 自己の体力に応じた体づくりを学習する発表 ・個人 ・グループ	学習のまとめ ・自己評価 ・相互評価 ・感想文 ・総括的評価

○ 進度：5月～6月、 単元名：水泳、 時間計画（ 7時間／12時間 ）

学習のねらい 「自己の力に応じて泳力を高め、速く泳いだり長く泳ぐことができるようにする」

時間	1	2～3	4～6	7
学習目標と内容	オリエンテーション ・学習のねらいや進め方の理解 ・学習カードや学習資料の活用 ・グループ編成と役割分担 ・レディネス調査	ねらい1 好きな泳法を選択し、課題を持って泳げるようにする。 クロール・平泳ぎ 背泳ぎ・バタフライ	ねらい2 選択した泳法で速く・長く泳げるようにする ・競泳・距離泳 ・リレー・記録会	学習のまとめ ・自己評価 ・相互評価 ・感想文 ・総括的評価

○ 進度：5月～6月、 単元名：陸上競技、 時間計画（ 7時間／12時間 ）

学習のねらい 「記録への挑戦や仲間との競争を通して楽しさを味わうことができるようにする」

時間	1	2～3	4～6	7
学習目標と内容	オリエンテーション ・学習のねらいや進め方の理解 ・学習カードや学習資料の活用 ・グループ編成と役割分担 ・レディネス調査	ねらい1 種目を選択し、力に応じて課題を持って練習ができるようにする。 ・走（短距離走・リレー） ・跳（走り幅跳び・走り高跳び） ・投（砲丸投げ）	ねらい2 選択した種目の練習を工夫して、記録へ挑戦する ・記録測定 ・競技会 ・審判法	学習のまとめ ・自己評価 ・相互評価 ・感想文 ・総括的評価

○ 進度：6月～7月、 単元名：器械運動（マット運動） 時間計画（ 12時間 ）

学習のねらい「自己の能力に応じて技を習得し、マット運動の楽しさを味わうことができるようにする」

時間	1	2～5	6～11	12
学習目標と内容	オリエンテーション ・学習のねらいや進め方の理解 ・学習カードや学習資料の活用 ・グループ編成と役割分担 ・レディネス調査	ねらい1 自己の力に応じて技を選択し、課題をもって練習ができるようにする。 ・マット運動	ねらい2 選択した技をよりよく、また連続してできるようにする。 ・「はじめ～なか～おわり」で技を構成	学習のまとめ ・学習カード ・自己評価 ・相互評価 ・感想文 ・総括的評価

○ 進度：6月～9月、 単元名：球技選択（バドミントン・バレーボール・卓球）

時間計画（ 10時間／20時間 ）

学習のねらい 「チームや個人の力に応じて技能を高め、攻防を工夫し楽しめるようにする」

時間	1	2～5	6～9	10
学習目標と内容	オリエンテーション ・学習のねらいや進め方の理解 ・学習カードや学習資料の活用 ・グループ編成と役割分担 ・レディネス調査	ねらい1 今持っている各自の技能を生かしながら、協力してゲームを楽しむ ・簡易ゲーム ・基礎練習 ・作戦 ・ゲーム	ねらい2 作戦を立て攻防を工夫して、ゲームを楽しむ めあて1 ・ゲーム ・作戦	学習のまとめ ・学習カード ・自己評価 ・相互評価 ・感想文 ・総括的評価

○ 進度：10月～1月

単元名：球技選択（サッカー・テニス・ソフトボール・バスケットボール・バドミントンフットサル・卓球）

時間計画（10～12時間／24～32時間）

学習のねらい「チームや個人の力に応じて技能を高め、攻防を工夫し楽しめるようにする」

時間	1	2～5	6～9	10
学習目標と内容	オリエンテーション ・学習のねらいや進め方の理解 ・学習カードや学習資料の活用 ・グループ編成と役割分担 ・レディネス調査	ねらい1 今持っている各自の技能を生かしながら、協力してゲームを楽しむ ・簡易ゲーム ・基礎練習 ・作戦 ・ゲーム	ねらい2 作戦を立て攻防を工夫し、ゲームを楽しむ めあて1 ・ゲーム ・作戦	学習のまとめ ・学習カード ・自己評価 ・相互評価 ・感想文 ・総括的評価

進度：2月・3月、単元名：武道（空手）、時間計画（10時間）

学習のねらい「普及形Ⅰ・Ⅱを身につけることにより空手道の楽しさを味わうことができるようにする」

時間	1	2～5	6～9	10
学習目標と内容	オリエンテーション ・学習のねらいや進め方の理解 ・学習カードや学習資料の活用 ・グループ編成と役割分担 ・レディネス調査	ねらい1 基本動作・普及形Ⅰを習得し仲間と協力して楽しむ ・基本動作 ・普及形Ⅰ ・発表	ねらい2 普及形Ⅱを習得し、個人戦・団体戦の発表を通して楽しむ ・普及形Ⅱ ・試合（発表） ・審判法	学習のまとめ ・学習カード ・自己評価 ・相互評価 ・感想文 ・総括的評価

進度：2月・3月、単元名：ダンス、時間計画（10時間）

学習のねらい「仲間と協力し創意工夫しながら、踊る楽しさや喜びを味わうことができるようにする」

時間	1	2～5	6～9	10
学習目標と内容	オリエンテーション ・学習のねらいや進め方の理解 ・学習カードや学習資料の活用 ・グループ編成と役割分担 ・レディネス調査	ねらい1 簡単に踊り方のやさしいフォークダンスを覚え踊って楽しむ ・フォークダンス	ねらい2 テーマに沿って工夫しながら表現し、発表を楽しむ ・リズムダンス ・創作ダンス ・発表会	学習のまとめ ・学習カード ・自己評価 ・相互評価 ・感想文 ・総括的評価

平成29年度 保健体育科シラバス

科目名	必修・選択	単位数	対象学科	学年
保健	必履修科目	2	定時制商業科	2 学年
教科書（出版社）	現代高等保健体育 改訂版 （大修館書店）			

1 保健の目標と具体的内容

○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。
- 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育てる。

○具体的内容

「保健」は、「現代社会と健康」、「生涯を通じる健康」、「社会生活と健康」の3つの内容で構成されている。

(1) 現代社会と健康

(a) 健康の考え方

- ア 国民の健康水準と疾病構造の変化 イ 健康の考え方と成り立ち
- ウ 健康にかかわる意志決定と行動選択 エ 様々な保健活動や対策

(b) 健康の保持増進と疾病の予防

- ア 生活習慣病と日常の生活行動 イ 喫煙、飲酒と健康
- ウ 医薬品の正しい使用、薬物乱用と健康

(c) 精神の健康

- ア 欲求と適応機制 イ 心身の相関 ウ ストレスへの対処 エ 自己実現

(d) 交通安全

- ア 交通事故の現状 イ 交通社会に必要な資質と責任 ウ 安全な交通社会づくり

(e) 応急手当

- ア 応急手当の意義 イ 日常的な応急手当 ウ 心肺蘇生法

(2) 生涯を通じる健康

(a) 生涯の各段階における健康

- ア 思春期と健康 イ 結婚生活と健康 ウ 加齢と健康

(b) 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関

- ア 我が国の保健・医療制度 イ 地域の保健・医療機関の活用

(3) 社会生活と健康

(a) 環境と健康

ア 環境の汚染と健康 イ 環境と健康の対策

(b) 環境と食品の保健

ア 環境保健にかかわる活動 イ 食品保健にかかわる活動

ウ 健康の保持増進のための環境と食品の保健

(c) 労働と健康

ア 職業病や労働災害と健康 イ 働く人の健康の保持増進

2 授業方法

○学習計画

(1) 学習の計画等

月	学 習 項 目 等	学 習 の ね ら い
4	オリエンテーション	「保健」の学習の意義や内容、評価の方法を理解する。
	(1) 現代社会と健康：	我が国の疾病構造や社会の変化に対応して、健康を保持増進するためには、ヘルスプロモーションの考え方を生かし、人々が適切な生活行動を選択し実践すること及び環境を改善していく努力が重要であることを理解できるようにする。
5	(a) 健康の考え方 ア 国民の健康水準と疾病構造変化 イ 健康の考え方と成り立ち ウ 健康にかかわる意志決定と行動選択 エ 様々な保健活動や対策	健康の考え方やその保持増進の方法は、国民の健康水準の向上や疾病構造の変化に伴って変わってきており、健康に関する個人の適切な意志決定や行動選択が重要となっていること。また、我が国や世界では、様々な保健活動や対策などが行われていること。
	(b) 健康の保持増進と疾病の予防 ア 生活習慣病と日常の生活行動 イ 喫煙、飲酒と健康 ウ 医薬品の正しい使用、薬物乱用と健康	健康を保持増進するとともに、生活習慣病を予防するためには、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践及び喫煙、飲酒に関する適切な意志決定や行動選択が必要であること。 薬物乱用は心身の健康などに深刻な影響を与えることから行ってはならないこと。また、医薬品は正しく使用する必要があること。 感染症の予防には、適切な対策が必要であること。
6	(c) 精神の健康 ア 欲求と適応機制 イ 心身の相関 ウ ストレスへの対処 エ 自己実現	人間の欲求と適応機制には様々な種類があること及び精神と身体には密接な関連があること。また、精神の健康を保持増進するためには、欲求やストレスに適切に対処するとともに、自己実現を図るよう努力していくことが重要であること。

7	<p>(d) 交通安全 ア 交通事故の現状 イ 交通社会に必要な資質と責任 ウ 安全な交通社会づくり</p> <p>(e) 応急手当 ア 応急手当の意義 イ 日常的な応急手当 ウ 心肺蘇生法</p>	<p>交通事故を防止するためには、車両の特性の理解、安全な運転や歩行など適切な行動、自他の生命を尊重する態度及び交通環境の整備などが重要であること。また、交通事故には責任や補償問題が生じること。</p> <p>傷害や疾病に際しては、心肺蘇生法などの応急手当を行うことが重要であること。また、応急手当にはただし手順や方法があること。</p>
9	<p>(2) 生涯を通じる健康：</p>	<p>生涯の各段階において健康についての課題があり、自らこれに適切に対応する必要があること及び我が国の保健・医療制度や機関を適切に活用することの重要性が理解できるようにする。</p>
10	<p>(a) 生涯の各段階における健康 ア 思春期と健康 イ 結婚生活と健康 ウ 加齢と健康</p>	<p>生涯にわたって健康を保持増進するには、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理を行う必要があること。</p>
11	<p>(b) 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関 ア 我が国の保健・医療制度 イ 地域の保健・医療機関の活用</p>	<p>生涯を通じて健康を保持増進するためには、我が国の保健・医療制度や機関について知り、地域の保健所、保健センター、医療機関などを適切に活用することが重要であること。</p>
12	<p>(3) 社会生活と健康：</p>	<p>社会生活における健康の保持増進には、環境などが深くかかわっていることから、環境と健康、環境と食品の保健、労働と健康について理解できるようにする。</p>
1	<p>(a) 環境と健康 ア 環境の汚染と健康 イ 環境と健康の対策</p>	<p>人間の生活や産業活動は、自然環境を汚染し健康に影響を及ぼすこともあること。このため、様々な対策がとられていること。</p>
2	<p>(b) 環境と食品の保健 ア 環境保健にかかわる活動 イ 食品保健にかかわる活動 ウ 健康の保持増進のための環境と食品の保健</p>	<p>学校や地域の環境を健康に適したものとするよう基準が設定され、環境衛生活動が行われていること。また、食品の安全性を確保するための基準が設定され、食品衛生活動が行われていること。</p>
3	<p>(c) 労働と健康 ア 職業病や労働災害と健康 イ 働く人の健康の保持増進</p>	<p>職業病や労働災害の防止には、作業形態や作業環境の変化を踏まえた健康管理及び安全管理を行うことが必要であること。</p>

○評価規準及び評価方法

「関心・意欲・態度」、「思考・判断」及び『「知識・理解」(技能・表現)』の3つの観点で評価を行い、学習を支援します。

評 価 の 観 点 及 び 内 容		評 価 方 法
関心・意欲・態度	・個人生活や社会生活における健康・安全に関心を持ち、意欲的に学習に取り組もうとする。	・授業への参加の仕方や態度、 発表内容
思考・判断	・個人生活や社会生活における健康・安全について、課題の解決を目指して考え、判断している。	・定期考査（文章問題の解答） ・演習プリント ・質問に対する発表の内容
知識・理解 (技能・表現)	・個人生活及び社会生活における健康・安全について課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。	・定期考査 ・小テスト

※ 各学習項目では、上の「評価の観点及び内容」を踏まえ、3つの観点についてそれぞれ評価規準・評価方法を定め評価します。

○総合評定

- 1 定期考査の成績、プリント・課題などの提出物の内容・提出状況、学習活動（実験、実習等も含む）への参加の仕方や態度などで評価します。
- 2 年間の学習状況の評価は、上記の3つの項目から評価した前期の成績、後期の成績を総合し、年間の学習成績（評定）とします。