

保健体育『体育』シラバス

北海道常呂高等学校

学年	3	単位数	2	授業形態	一斉	
教科書 (出版社)	現代高等保健体育 (大修館書店)		副教材等 (出版社)	ステップアップ高校スポーツ (大修館書店)		
学習目標	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・能力を育成することを目指す。					
学習方法	○集団的活動や身体表現などを通じてコミュニケーション能力を育む。 ○筋道を立てて練習や作戦を考え、改善の方法などを互いに話し合う活動などを通じて論理的思考力を育む。 ○運動の楽しさや喜びを深く味わえるよう基礎的な運動の技能や知識を伸長させるとともに、自らの運動課題を解決するなどの学習をバランスよく行う。					
学習評価	評価の観点		評価の観点の趣旨			
	ア	知識・技能	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しているとともに、それらの技能を身に付けている。			
	イ	思考・判断・表現	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ている。			
ウ	主体的に学習に取り組む態度	生涯にわたって継続して運動に親しむために、運動における競争や協働の経験を通して、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とともに、健康・安全を確保している。				
評価方法		①	②	③	④	⑤
観点		スキルテスト	ワークシート	小テスト	発表・発言	提出物
ア	知識・技能	○		○		
イ	思考・判断・表現		○	○	○	○
ウ	主体的に学習に取り組む態度				○	○

学習計画

学期	単元	学習内容	評価の観点			評価規準			評価方法
			ア	イ	ウ	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度	
前期	体づくり運動	体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解するとともに、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てる。 <体づくりの運動> ・手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と主体的に関わり合う。 <実生活に生かす運動の計画> ・自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための継続的な運動の計画を立て取り組む。	○	○	○	○知識 体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解している。 ○技能 ・短距離走では、中間走の高いスピードを維持して速く走ることができる。 ・走り高跳びでは、スピードのあるリズムカルな助走から力強く踏み切り、滑らかな空間動作で跳ぶことができる。 ・砲丸投げでは、立ち投げなどから砲丸を突き出して投げる。	生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	体づくり運動に主体的に取り組むとともに、互いに助け合い高め合おうとすること、一人一人の違いに応じて活動などを大切にしようとするなど、合意形成に貢献しようとするなど、健康・安全を確保したりしている。	②④⑤
	陸上競技 (走・跳・投) 混成競技	<300m走> ・中間走の高いスピードを維持して速く走る <走り高跳び> ・スピードのあるリズムカルな助走から力強く踏み切り、滑らかな空間動作で跳ぶ <砲丸投げ> ・立ち投げなどから砲丸を突き出して投げる	○	○	○	○知識 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解している。 ○技能 ・短距離走では、中間走の高いスピードを維持して速く走ることができる。 ・走り高跳びでは、スピードのあるリズムカルな助走から力強く踏み切り、滑らかな空間動作で跳ぶことができる。 ・砲丸投げでは、立ち投げなどから砲丸を突き出して投げる。	生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	陸上競技に主体的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとするなど、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じて課題や挑戦を大切にしようとするなど、健康・安全を確保したりしている。	①②③④
	球技 (ベースボール型) ソフトボール	<勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開する。> ・状況に応じたバット操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防をすること。	○	○	○	○知識 技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解している。 ○技能 状況に応じたバット操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防をすることができる。	生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝えている。	球技に主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとするなど、合意形成に貢献しようとするなど、一人一人の違いに応じてプレイなどを大切にしようとするなど、互いに助け合い高め合おうとすることなどをしたり、健康・安全を確保している。	①②③④

前期	<p>体育理論</p> <p><運動・スポーツの学び方> ・スポーツにおける技能と体力 ・スポーツにおける技術と戦術 ・技能の上達過程と練習</p>	○	○	○	<p>○知識 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解すること。 ※体育理論については「技能」に係る評価の対象がないことから、「技能」の評価規準は設定しない。</p>	<p>運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている。</p>	<p>運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に主体的に取り組んでいる。</p>	③④⑤
	<p>陸上競技 (長距離走)</p> <p><ペースの変化に対応して走り、男子4000m、女子3000mのタイムを短縮したり、競走したりする。> ・自分で設定したペースの変化や仲間のペースに応じて、ストライドやピッチを切り替えて走る。</p>	○	○	○	<p>○知識 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解している。 ○技能 ペースの変化に対応して走ることができる。</p>	<p>生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。</p>	<p>主体的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなど、健康・安全を確保したりしている。</p>	①②③④
	<p>球技 (ネット型) バレーボール</p> <p><基礎練習や試合の中で、状況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間を作り出すなどの攻防をする。> (状況に応じたボール操作や安定した用具の操作) ・サーブでは、ボールに変化をつけて打つ。 ・ボールを相手側のコートに守備のない空間に緩急や高低などの変化をつけて打ち返す。 ・ボールに回転をかけて打ち出したり、回転に合わせて返球したりする。 ・変化のあるサーブに対応して、面を合わせてレシーブする。 ・移動を伴うつなぎのボールに対応して、攻撃につなげるための次のプレイをしやすさや高さや位置にトスを上げる。 ・仲間と連動してネット付近でボールの侵入を防いだり、打ち返したりする。 ・ボールをコントロールして、ネットより高い位置から相手側のコートに打ち込む。 ・チームの作戦に応じた守備位置から、拾ったりつないだり打ち返したりする。 (連携した動き) ・ラリーの中で、相手の攻撃や味方の移動で生じる空間をカバーして、守備のバランスを維持する動きをする。 ・相手の攻撃の変化に応じて、仲間とタイミングを合わせて守備位置を移動する。 ・仲間と連携した攻撃の際に、ポジションに応じて相手を引きつける動きをする。</p>	○	○	○	<p>○知識 技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解している。 ○技能 状況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間を作り出すことができる。</p>	<p>生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝えている。</p>	<p>主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする、合意形成に貢献しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする、互いに助け合い高め合おうとすることなどをしたり、健康・安全を確保している。</p>	①②③④
	<p>体育理論</p> <p><スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展> ・スポーツの経済的効果と高潔さ ・スポーツが環境や社会にもたらす影響</p>	○	○	○	<p>○知識 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解すること。</p>	<p>運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている。</p>	<p>運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に主体的に取り組んでいる。</p>	③④⑤
<p>カーリング</p> <p><リーグ戦を組み試合形式での授業を中心に行う> ・地域の特徴であるカーリングを通し、精神力と体力の増進を図り、勝敗を競う楽しさや協調性、競技の特性を深く知る。また、地域を誇りに思う気持ちを醸成する。</p>	○	○	○	<p>○知識 活動の名称や用語、技術とその高め方、課題解決の方法などを理解することができるようになる。 ○技能 冬季の氷上活動に親しむ特性を踏まえ適切な技能を用いて、氷の状態に適応して活動することができる。</p>	<p>発見した動きの改善点や、効果的な改善策について、活動場面で判断し、仲間につたえている。 よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返ることができる。</p>	<p>氷上での学習に主体的に取り組むとともに、互いの技術の上達に向けて助け合い高め合おうとすること、グループの役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、自分の意見や仲間の意見を調整して合意形成に貢献しようとする、ことができるようになる。</p>	①②④	