

# 保健体育科『体育』シラバス

北海道常呂高等学校

学年	1	単位数	3	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、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組む。 ア 体ほぐしの運動では、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づき、仲間と自主的に関わり合う。 イ 実生活に生かす運動の計画では、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運動の計画を立て取り組む。	○	○	○	○知識 運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などについて理解している。 ※体ほぐしの運動は、技能の習得・向上をねらいとするものでないこと、実生活に生かす運動の計画は、運動の計画を立てることが主な目的となることから、「技能」の評価規準は設定しない。 自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の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。	自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の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、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとするなど、話し合いに貢献しようとするなど、健康・安全を確保している。	②④⑤
	陸上競技 (競走) ハードル走	<ハードルを低く素早く越えながらインターバルをリズムカクにスピードを維持した走り、50m5台のタイムを短縮したり、競走したりする。> ・スタートダッシュから1台目のハードルを勢いよく走り越す。 ・遠くから踏み切り、振り上げ脚をまっすぐに振り上げ、ハードルを低く走り越す。 ・インターバルでは、3～5歩のリズムを最後のハードルまで維持して走る。	○	○	○	○知識 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ○技能 スピードを維持した走りからハードルを低く越すことができる。 動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考え方を他者に伝えている。	動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考え方を他者に伝えている。	自主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、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・安全を確保しようとしている。	①②③④
	球技 (ベースボール型) ソフトボール	<勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携したゲームを展開する。> 安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と連携した守備などによって攻防をすることができる。	○	○	○	○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、競技会の仕方などについて理解している。 ○技能 安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と連携した守備などによって攻防をすることができる。 攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の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。	攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の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。	自主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、作戦などについての話し合いに貢献しようとするなど、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・安全を確保したりしている。	①②③④

前期	<p>体育理論</p> <p>&lt;スポーツの発祥と発展&gt; ・スポーツの始まりと変遷 ・文化としてのスポーツ ・オリンピックとパラリンピックの意義</p>	○	○	○	<p>○知識 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解している。 ※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>スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について、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>スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展についての学習に自主的に取り組もうとしている。</p>	③④⑤
	<p>陸上競技 (長距離走)</p> <p>&lt;自己に適したペースを維持して、一定の距離を走り通し、男子4000m、女子3000mのタイムを短縮したり、競走したりする。&gt; ・リズムカルに腕を振り、力のないフォームで軽快に走る。 ・呼吸を楽にしたり、走りのリズムを作ったりする呼吸法を取り入れて走る。</p>	○	○	○	<p>○知識 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ○技能 自己に適したペースを維持して走ることができる。</p>	<p>動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考え方を他者に伝えている。</p>	<p>自主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、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・安全を確保しようとしている。</p>	①②③④
後期	<p>器械運動 (マット運動)</p> <p>&lt;回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技する。&gt; ○接転技群（背中をマットに接して回転する） ・体をマットに順々に接触させて回転するための動き方、回転力を高めるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回る。 ・開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きや支持の仕方などの条件を変えて回る。 ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回る。 ○ほん転技群（手や足の支えで回転する） ・全身を支えたり、突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすくするための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回転する。 ・開始姿勢や終末姿勢、支持の仕方や組合せの動きなどの条件を変えて回転する。 ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回る。 ○平均立ち技群（バランスをとりながら静止する） ・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方、バランスの崩れを復元させるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて静止する。 ・姿勢、体の向きなどの条件を変えて静止する。 ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで静止する。</p>	○	○	○	<p>○知識 技術の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などについて理解している。 ○技能 回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができる。</p>	<p>技などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。</p>	<p>自主的に取り組むとともに、よい演技を讃えようとするなど、互いに助け合い教え合おうとすること、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・安全を確保しようとしている。</p>	①②④
	<p>球技 (ネット型) バレーボール</p> <p>&lt;基礎練習や試合の中で、役割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いた場所をめぐる攻防を展開することを目指す。&gt; (役割に応じたボール操作や安定した用具の操作) ・サーブでは、ボールをねらった場所に打つ。 ・ボールを相手側のコートの空いた場所やねらった場所に打ち返す。 ・攻撃につなげるため次のプレイをしやすい高さや位置にボールを上げる。 ・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。 ・腕を強く振って、ネットより高い位置から相手側のコートに打ち込む。 ・ポジションの役割に応じて、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、味方の動きに合わせてコート上の空いている場所をカバーする。 ・連携プレイのための基本的なフォーメーションに応じた位置に動く。</p>	○	○	○	<p>○知識 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ○技能 役割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いた場所をめぐる攻防をすることができる。</p>	<p>攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の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>自主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、作戦などについての話し合いに貢献しようとするなど、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など、互いに助け合い高め合おうとするなど、健康・安全を確保しようとしている。</p>	①②③④
	<p>体育理論</p> <p>&lt;スポーツの発祥と発展&gt; ・スポーツが経済に及ぼす効果 ・スポーツの高潔さとドーピング ・スポーツと環境</p>	○	○	○	<p>○知識 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解している。</p>	<p>スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について、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>スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展についての学習に自主的に取り組もうとしている。</p>	③④⑤
<p>カーリング</p> <p>&lt;リーグ戦を組み試合形式での授業を中心に行う&gt; 地域の特徴であるカーリングを通、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 冬季の水上市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など、健康・安全を確保しようとしている。</p>	①②④	