

4. 科目別シラバス

科 目 名		体 育		単 位 数 (年間予定コマ数)	3 (96)	学 年	1
教 科 書		現代高等保健体育（大修館書店）		副 教 材	アクティブスポーツ総合版（大修館書店）		
科 目 の 概 要		各種運動の合理的・計画的な実践を通して、知識を深めるとともに技能を高め、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。 また自己の状況に応じて体力の向上を図り、公正・協力・責任などの態度を育てるとともに、健康・安全に努め、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる。					
科 目 の 到 達 目 標		① 運動の合理的、計画的な実践ができるようにする。 ② 生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を身につけさせる。 ③ 健康の保持増進のための実践力を育成する。 ④ 体力の向上を図らせる。 ⑤ 明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる。					
授業の進め方		・ 3年間を見通して幅広く各種の運動を経験し、生涯スポーツにつながるように取り組ませる。 ・ 一斉授業を実施し、各種運動に対して、自己の能力や興味・関心を高めることを考えて進める。 ・ 各種目の最後に実技テストを行う。					
評 価 規 準	観点別	意欲・関心・態度	思考・判断	運動技能	知識・理解		
	評価の観点	①自ら進んで計画的に運動を行っているか。 ②公正・協力・責任などの態度を身につけようとしているか。	①自己およびグループの課題解決を目指して活動の仕方を考え、工夫しようとしているか。 ②個人・集団の活動における健康と安全について、課題の解決を目指して考え、判断しているか。	①各種の運動技能が高められたか。 ②運動の合理的な行い方を身につけているか。	①運動の学び方や体力の高め方、ルールなどに関する基礎的な事項を理解しているか。		
	比重	10%	10%	70%	10%		
	評価方法	これらの観点を、授業を通して、総合的に判断する。	これらの観点を、授業を通して、総合的に判断する。	これらの観点を、授業を通して、総合的に判断する。	これらの観点を、授業を通して、総合的に判断する。		
授業を受けるにあたっての留意点など		・ 上記目標を達成するためには、健康・安全に留意し、自ら積極的に授業に参加することが大切である。 ・ 個人的成長はもちろん、集団行動を通して、協調性などの社会的態度を身につけることが求められる。 ・ 時間や服装、ノート提出などの決まりをしっかりと守る態度がとれるようになる。					
家庭学習		教科書・副教材をもとに授業計画を立てる上で必要となる、知識や練習方法などの情報収集に努める。					
備考							

単元名と単元の内容	配当時数	学習内容・学習のポイント	到達目標（評価の観点）
【体づくり運動】 ・新体力テストの実施 ・体ほぐしの運動 ・体力を高めるための運動 ・集団行動	7	○体力の構成要素をバランスよく全面的に高める運動 ○ストレッチング ○競技力の向上や競技で起こりやすいケガや疾病の予防をねらいとした運動 ○集合、整頓、列の増減、方向変換などの行動の仕方を適切に行う。	●身体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図り、実生活に役立てるようにできたか。 ●主体的に取り組むことができたか。 ●体力の違い配慮し、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとしたか。
【陸上競技】 ・競走 ・投てき	12	○短距離走 ○ハードル走 ○円盤投げ ○砲丸投げ	◎記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができたか。 ●主体的に取り組みルールやマナーを大切にできたか。 ●役割を引き受け自己の責任を果たそうとしたり、合意形成に貢献しようとするなどや健康・安全を確保することができたか。
【球技Ⅰ】 ・バレーボール	12	○パス・スパイク・ブロック・サーブの基礎練習 ○ラリーゲーム ○トス→スパイク ○三段攻撃 ○ローテーション方式 ○ゲーム	◎勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようになったか。 ●スキルテスト実施【基礎技術の中から】
【球技Ⅱ】 ・バスケットボール	12	○個人技能の習得（ドリブル・パス・シュート） ○集団技能の習得（オフェンスとディフェンスの攻防）2対2、3対3、アウトナンバープレー、ハーフコート5対5、ゲーム）	◎勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようになったか。 ●スキルテスト実施【個人技能の中から】
【器械運動】 ・マット運動	12	○接転技群 前転、開脚前転、伸膝前転、倒立前転、とび前転、後転、開脚後転、伸膝後転、後転倒立 ○ほん転技群 側方倒立回転、ロンダート、前方倒立回転 ○片足側面水平立ち、Y字バランス	◎技がよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができか。 ●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、発展技を滑らかに行うことができたか。 ※連続技のスキルテストの実施
【武道】（男子） ・柔道	12	○礼法　○姿勢・組み方・進退動作 ○くずし・さばき　○受身　○基本動作 ○投げ技　○投げ技の防御 ○固め技　○固め技の防御 ○かかり練習 ○約束練習 ○試合	◎技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を用いた攻防が展開できたか。 ◎相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようすることができたか。 ●相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技、得意技や連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開できたか。
【ダンス】（女子） ・創作ダンス	12	○班編成 ○テーマ設定 ○個の動きづくり ○群の動きづくり ○発表会	◎感じを込めて踊ったり、仲間と自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、それぞれ特有の表現や踊りを高めて交流や発表ができたか。 ●表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ、個や群で緩急強弱のある動きや空間の使い方に変化を付けて即興的に表現したり、簡単な作品にまとめたりして踊ることができたか。
【スキー】 ・基礎スキー	18	○習熟度別グループ学習 【15人程度の班に指導教員1名の体制】 ○スキルテスト ○フリー滑走	◎スキーの基礎技術を習得するとともに、自己の体力向上に努めることができたか ◎集団行動を通して公共の場で立ち振る舞いを学ぶとともに、自他ともに安全な活動ができたか。 ◎自然に親しみ、仲間と楽しみながら滑ることができたか。 ●スキルテスト実施
【体育理論】	6	○スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴 ①スポーツの歴史的発展と変容 ②スポーツの技術、戦術、ルールの変化 ③オリンピックムーブメントとドーピング ④スポーツの経済効果とスポーツ産業	◎各項目ごとに、座学を中心とした授業を行い、小テストを実施する。その評価は「知識・思考・判断」の観点に反映させる。
【選択球技】	5	卓球・バドミントン・バレー・バスケットの選択	※選択授業のねらいを捉えて活動できているか。
	合計96		