

令和6年度 保健体育科 「体育」 シラバス

単位数	2単位	学科・学年・学級	普通科 1年A～G組 女子
教科書		副教材等	新高等保健体育（大修館書店）

1 学習の到達目標

体育や保健の見方・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、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を次のとおり育成する。

(1) 各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。

(2) 運動や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、他者に伝える力を養う。

(3) 生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力のある生活を営む態度を養う。

2 学習の計画

学期	月	単元名	学習項目	学習内容や学習活動	評価の材料等
前期	4	A 体づくり運動	ア ・体ほぐしの運動	＜体づくり運動＞ ○心と体は互いに影響し変化することに気付 き、体の状態に応じて調子を整え、仲間と積極 的に交流するための運動や律動的な運動を行 う。	・体を動かす楽しさ や心地よさを味わう ことができるよう、 健康・安全を確保し て学習に自主的に取 り組もうとしてい る。
	5	E 球技	ア ・ネット型 バレーボール	＜球技＞ ○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 間と連携しゲームを展開する。 ・基本的な技術の練習 ・チーム練習 ・ゲーム	・フェアなプレーを 大切にしようとして いる。作戦などにつ いての話し合いに貢 献しようとしてい る。
	6	B 器械運動	ア ・マット運動	＜器械運動＞ ○技ができる楽しさや喜びを味わい、技の名称 や行い方、運動観察の方法、体力の高め方など を理解するとともに、自己に適した技で演技す る。 ・基本的な技術の練習 ・基本的な技、発展技などの演技	・ゲームを展開する ための作戦に応じた 技能や仲間との連携 した動きを身に付け ている。
	7				・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 動の計画を立てると ともに運動の取り組 み方を工夫してい る。
	8	E 球技	イ ・ベースボール型	＜球技＞ ○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 間と連携しゲームを展開する。 ・基本的な技術の練習 ・チーム練習 ・ゲーム	行動観察 記録測定 スキルテスト
	9				

学期	月	単元名	学習項目	学習内容や学習活動	評価の材料等
後期	10	E 球技	ウ ・ネット型 バドミントン	<球技> ○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ゲームを展開する。 ・基本的な技術の練習 ・チーム練習 ・ゲーム	
	11				
	12	C 陸上競技	ア ・長距離走	○長距離走では自己に適したペースを維持して、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり、競争したりする。 ・記録測定	
	1	A 体づくり運動	イ 体力を高める運動（短縄）	<体づくり運動> ○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て取り組む。	
	2	H 体育理論	（1）スポーツの文化的特性や現代スポーツの発展	<体育理論> ○スポーツの文化的特性や現代スポーツの発展について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、スポーツへの自己の関わり方を考え深めていく。	
	3				<体育理論> ・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るとともに運動の取り組み方を工夫している。 ・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。

3 評価の観点

知識・技能	運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解しているとともに、目的に応じた技能を身に付けている。また、個人及び社会生活における健康・安全について総合的に理解しているとともに技能を身に付けている。
思考・判断・表現	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、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。また、個人及び社会生活における健康に関する課題を発見し、その解決を目指して総合的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えている。
主体的に学習に取り組む態度	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に自主的に取り組もうとしている。また、健康を大切に、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。

4 評価の方法

- ・知識・技能の観点は各種目において記録測定、スキルテスト等をもとにして評価する。
- ・思考・判断・表現の観点は学習カード等の記入内容や提出状況等をもとにして評価する。
- ・主体的に学習に取り組む態度の観点は授業の出席状況や、授業態度、活動への意欲・関心や取り組みをもとに評価する。
- ・健康上の理由などで実技が実施できない場合は、課題やレポートなどを含めて総合的に評価する。

5 担当者からのメッセージ（確かな学力を身につけるためのアドバイス、授業を受けるにあたって守ってほしい事項など）

- ・毎時間体調を確認し、体調が悪い場合は、担当者に申し出てください。
- ・授業の開始時間を厳守してください。定められた体操服やシューズを正しく着用してください。
- ・安全に配慮し、お互いに協力をして自主的に活動できるようにしてください。