

## 令和５年度 保健体育科 「体育」 シラバス

単位数	3単位	学科・学年・学級	理数科 3年H組
教科書		副教材等	現代高等保健体育（大修館書店）

## 1 学習の到達目標

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。自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高める。健康・安全を確保して、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。

## 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 イ 体力を高める運動	＜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。 ○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。	・運動の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。 ・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。 ・運動を継続する意義、運動の原則などを理解している。
	5	C 陸上競技	ア 競走	＜陸上競技＞ ○短距離走・リレーでは、高いスピードを維持して速く走る。  ・リレー	・陸上競技の特性に応じた技能を身に付けている。
	6	E 選択球技・武道・ダンス	・バスケットボール ・サッカー ・ハンドボール ・バレーボール ・テニス ・バドミントン ・卓球 ・ソフトボール ・レスリング ・剣道 ・ダンス	＜選択球技・武道・ダンス＞ ○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を展開する。  ○卒業後も継続できるように、生涯スポーツの場面で運用される一般的なルールを取り上げる。  ○運動種目によって、主に使う身体部位、ボールの大きさや形状、コートの広さなどに違いがあるため、それぞれの特性や魅力を知る。  ・基本的な技術の習得 ・ゲーム、試合、発表など	・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。 ・自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫している。 ・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高めて、身に付けている。 ・運動観察の方法や試合の行い方を理解している。 ・技術の名称、体力の高め方、課題解決の方法などを理解している。
	7				行動観察 記録測定 スキルテスト 体育ノート
	8		I～IV期に分け、上記から1種目ずつ選択する。		
	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				
	11				
	12				
	1	H 体育理論	(3) 豊かなスポーツライフ の設計の仕方について 理解する。	<体育理論> ○豊かなスポーツライフの設計の仕方について 理解する。	<体育理論>  ・豊かなスポーツラ イフの設定の仕方につ いて、学習した知 識を活用したり応用 したりしている。 ・豊かなスポーツラ イフの設定の仕方につ 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、健康を大切にし、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

- ・各種目において記録測定やスキルテストを行い、評価する。
- ・選択球技では、体育ノートの内容も含めて総合評価する。
- ・授業の出席状況や、授業態度、活動への意欲・関心や取り組みも含めて総合評価する。
- ・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。