令和３年度　入学生用　〔　保健体育科　〕　シラバス

北海道北見緑陵高等学校

教科	科目	単位数	種別	年次	
保健体育	体育	3	必修科目	1年	
使用教科書	現代高等保健体育　改訂版			担当者	

学習目標

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ことを目指す。

学習方法

・単元によってグループ学習・男女共修・男女別学習・習熟度別学習の授業形態で行います。そのため、実施の時期は変更になることがあります。

学習評価

育成を目指す資質・能力		育成を目指す資質・能力の評価内容
1	基盤的学力	文章を読み解き、対話により意見や考えを他者と交わすことができる。
2	問題発見・解決能力	問いを立て、解決に向かうことができる。
3	情報活用能力	情報を活用し、問題発見・解決や自分の考えの形成に役立てることができる。
4	主体的判断能力	物事を多面的に吟味し、主体的に判断・行動することができる。
5	協働力	他者を尊重し、協働することができる。
6	自律力	規範意識をもって自律的に行動することができる。
7	実践力	自ら考えて行動し実践することができる。
8	自己認識力	自分の思考を客観的に捉えることができる。

以上の観点をふまえ、
総合的に評価します。

担当者から

・積極的に授業に参加して運動に興味・関心・意欲・態度をもって取り組むこと。
・どの競技に関しても安全面を留意して運動に取り組むこと。
・遅刻、欠席、忘れ物をしない。

月	大単元	単元（題材）	学習内容	重点評価事項(資質・能力) 1	2	3	4	5	6	7	8	単元（題材）の評価基準	評価方法
4	体つくり運動	体ほぐし運動	・運動の楽しさや心地よさを味わい、運動に親しんでいく活動（ウォーキング、ジョギング、サイドステップ、クロスステップ、ストレッチ、柔軟体操）					○		○	○	体ほぐしの意義を理解し、からだを動かす楽しさや心地よさを求めようとする。	授業態度
4			・仲間と交流することをねらいとしながら、主運動につながりのある展開となる活動を行う					○		○	○	手軽な運動、律動的な運動など、運動の内容や方法を自分で考え、工夫し実践する。	発問評価
5		体力を高める運動	・自重を利用し負荷をかけたり、複数人で運動を組み合わせて、筋力を高める					○		○	○	筋力、持久力、柔軟性を高めるトレーニングを自らの体力に合わせて工夫して取り組む。	スキルテスト
5			・できる最大回数や時間を手がかりにして、無理のない強さや回数を選んだ運動を行う					○		○	○	体力を高めるだけでなく、健康の維持・増進を図る目的にも幅広く活用する。	プリント、課題の提出状況
6	器械運動	マット運動	・接転技（前転・後転・開脚前転・開脚後転）					○	○	○		マット運動の技能をしり、技能獲得のために、互いに補助をし、積極的に練習に取り組む。	授業態度
6			・伸膝後転・伸膝前転・跳び前転					○	○	○		各種の技の特性を知り、基本となる技から順を追って系統的、計画的に自己の能力応じて、危険のないように考えながら練習する。	発問評価
6			・ほんてん技（側転・ロンダート）					○	○	○		前転や後転、倒立などの基本的な技能を着実に身につけた後、自己の能力に応じて、更に発展した技を身につけ、組み合わせた演技をする。	スキルテスト
6			・平均立ち（三点倒立・倒立・Y字バランス）					○	○	○			プリント、課題の提出状況
6	体育理論	1　人間にとって「動く」とは何か	1　人間にとっての運動の意味	○	○	○						人間にとっての運動の意味について理解し、動きの工夫が文化を創り出したことに関心を持ち、意欲的に取り組もうとしている。	授業態度・発問評価
6	（運動・スポーツの文化的特徴）		2　動きの工夫と文化	○	○	○						・人間にとって「動く」とは何かについて、総合的に考え、判断し、それらを表している。	プリント、課題の提出状況
6	球技	ソフトボール	・オーバーハンドスロー				○	○		○		ソフトボールの基本的技能を身につけるとともに、それを集団的な技能に結びつけるための練習を積極的に行う。	授業態度
6			・キャッチング				○	○		○		ゲームのなかで、チームの戦術と自己の役割を正しく理解し、適切なプレーをする。	発問評価
6			・キャッチボール（相手の胸をめがけて・ゴロの捕球から送球・フライの捕球から送球）				○	○		○		スローイング・キャッチング・バッティングなど個人的技能の基本を身につけ、集団的技能のなかで正しく適応する。	スキルテスト
6			・四角キャッチボール				○	○		○			プリント、課題の提出状況
6			・バッティング（トスバッティング・スタンドティーバッティング）				○	○		○			
6			・ピッチング（・スタンダード投法・スリングショット・ウィンドミル投法）				○	○		○			
6			・ゲームおよび審判			○	○		○				
6	陸上競技	短距離走	・ウォームアップ				○		○	○		・短距離走を速く走るために、どのようなフォームで走れば良いか、どのような技能が必要であるか、また、どのようなトレーニングが効果的かなど、積極的に取り組む。	授業態度
6			・スタート（クラウチングスタート）				○		○	○		・速く走るために効果的な練習を自己や集団の能力に応じて、考えながら実行する。	発問評価
6			・中間疾走				○		○	○		・スタートから、中間走、フィニッシュまで、走る動作について連続性を持って捉え、有効な動きを身につける。	スキルテスト
6			・フィニッシュ				○		○	○			プリント、課題の提出状況
6			・50m、100m計測				○	○	○				
7		跳躍（走り幅跳び）	・跳び方（またぎ跳び、そり跳び、はさみ跳び）			○				○	○	・走り幅跳びを遠くにどのようなフォームで跳躍すれば良いか、どのような技能が必要であるか、どのようなトレーニングが効果的かなど、考えながら行う。	授業態度
7			・短助走からの踏み切り			○				○	○	・遠くに跳ぶために効果的な練習を、自己や集団の能力に応じて、考えながら行動する。	発問評価
7			・コントロールマーク設定の踏み切り			○				○	○	・助走から踏み切りまでの動作をスムーズに行う。空中姿勢について、無理のないフォームを身につける。	スキルテスト
7			・空中動作、着地動作			○				○	○		プリント、課題の提出状況
7			・計測				○	○	○				
7	体育理論	2　スポーツの始まりと変遷	1　スポーツの始まりと発展	○	○	○						スポーツの始まりと発展、近代スポーツから国際スポーツへと発展した流れについて関心を持ち、意欲的に取り組もうとしている。	授業態度・発問評価
7	（運動・スポーツの文化的特徴）		2　近代スポーツから国際スポーツへ	○	○	○						スポーツの始まりと変遷について、総合的に考え、判断し、それらを表している。	プリント、課題の提出状況
8	陸上競技	長距離走	・10分間走					○		○	○	・長距離走を走るために、どのようなフォーム、呼吸法が必要か、また、どのようなトレーニングが効果的かなど、積極的に調べ取り組む。	授業態度・発問評価
8		（マラソン大会練習）	・20分間走					○		○	○	・速く走るために効果的な練習を、自己の能力に応じて、考えながら実行する。	スキルテスト・プリント、課題の提出状況
8	体育理論	3　文化としてのスポーツ	1　スポーツを文化としてとらえること	○	○	○						スポーツの文化的内容、メディア影響によるスポーツ文化の変容について意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	授業態度・発問評価
8	（運動・スポーツの文化的特徴）		2　スポーツ文化の内容とメディア	○	○	○						文化としてのスポーツについて総合的に考え、判断しそれらを表している。	プリント、課題の提出状況
9	陸上競技	長距離走	・ロードワーク（3，2km）					○		○	○	・ストライド走法、ピッチ走法などから、自分に合ったフォームを取り入れ、ペース配分などを考えながら走る。	授業態度・発問評価
9		（マラソン大会練習）	・計測				○	○	○				スキルテスト・プリント、課題の提出状況
9	球技	ソフトテニス	・ラケットの握り方			○	○	○				ソフトテニスに関心を持ち、積極的に授業に参加する。グループにおける責任を果たしたり教え合ったりして互いに協力しながら取り組む。	授業態度
9			・フォアストローク			○	○	○				身についている自分の力を把握しその技能に応じて目標が設定されている。	発問評価
9			・バックストローク			○	○	○				ストローク・サーブ・ボレーなどの個人的技能の基本を身につけ、ゲーム等で発揮する。	スキルテスト
9			・ボレー			○	○	○					プリント、課題の提出状況
9			・サーブ			○	○	○					
9			・ラリーゲーム　・ミニゲーム			○	○	○					
9			・ダブルスゲームと審判法			○	○		○				
9	体育理論	4　オリンピックと国際理解	1　オリンピズムとオリンピックムーブメント	○	○	○						オリンピズムとオリンピックムーブメント、オリンピックの変貌についての意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	授業態度・発問評価
9	（運動・スポーツの文化的特徴）		2　変貌するオリンピック	○	○	○						オリンピックと国際理解について、調べたことなどについて、それらを整理したり説明したりする。	プリント、課題の提出状況

9		バレーボール	・オーバーパス			○	○	○				・バレーボールの基本的な個人技能や集団技能を身につけ、チームの特性を生かした攻撃と攻防の連係プレーをゲームで発揮する。	授業態度
9			(キャッチパス・直上パス・オーバーハンドパス)			○	○	○				・チーム内で、個人技能を組み合わせた連係プレーを使って、相手チームに応じた適切な作戦を考える。	発問評価
9			・アンダーパス			○	○	○				・レシーブ・トス・スパイク・ブロックなどの基本を着実に身につけ、多彩な連係プレーを組み立てる。	スキルテスト
9			(片腕アンダー直上・両腕アンダー直上・アンダーハンドパス)			○	○	○					プリント、課題の提出状況
9			・サーブ			○	○	○					
9			(アンダーハンドサーブ・フローターサーブ・サイドサーブ)			○	○	○					
10			・レシーブ(3人レシーブ)			○	○	○					
10			・軟打へののランニングレシーブ)			○	○	○					
10			・スパイク(助走・ジャンプステップ・スウィング)			○	○	○					
10			・ブロック			○	○	○					
10			・攻撃につなぐトス			○	○	○					
10			・チームでの総合練習			○	○	○					
10			・ゲームおよび審判			○	○		○				
11	武道	柔道	・柔道着の着方				○	○	○			基本的な技能を身につけ、試合ができるように、積極的に練習するとともに、武道に対する伝統的な考え方や礼儀について学習する。	授業態度
11			・礼法(立礼、座礼、立ち方、座り方)				○	○	○			相手の動きに応じて、基本技能を組み合わせて、適切な攻撃や防御の動きを選択する。	発問評価
11			・姿勢と組み方(自然体、自護体、相四つ、ケンカ四つ、引き手と釣り手)				○	○	○			受身や、投げ技、押さえ込み技等のかかり練習を通して様々な技を身につけ、崩しから掛ける一連の動作を身につける。	スキルテスト
11			・受身(前受け身、後ろ受身、横受身、前回り受身)				○	○	○				プリント、課題の提出状況
11			・進退動作(歩み足、継ぎ足)				○	○	○				
12			・崩し(八方崩し)				○	○	○				
12			・体さばき				○	○	○				
12			・立ち技(大腰、体落とし、刈り技、				○	○	○				
12			・固め技と逃げ方(横四方、上四方、縦四方)				○	○	○				
12			・乱取りと試合			○	○		○				
1	冬季スポーツ	スキー(初級)	・スキー着脱方法			○			○	○		基本的な技能を身につけ、積極的に練習するとともに、冬に限られるスキーを安全に楽しもうとする。	授業態度
1			・平地を含む緩斜面で(滑歩・滑走・直滑降・登行・転び方・起き上がり方・方向変換)			○			○	○		スムーズにスキー操作ができる効果的な練習を、自己の能力に応じて考えながら実行する。	発問評価
1			・緩斜面滑走(広いスタンスのプルーク・プルーク・狭いスタンスのプルークボーゲン)			○			○	○		基礎的な技能を着実に身につけた後、自己の能力に応じて、さらに発展した技能を身につけ、それらを応用させた滑走をする。	スキルテスト
1			・リフトの乗降・ゲレンデのマナー					○	○	○			プリント、課題の提出状況
2		スキー(中上級)	中斜面コースで実施			○			○	○			
2			・プルーク斜滑降			○			○	○			
2			・横滑り(真下への横滑り・斜滑降の横滑り)			○			○	○			
2			・パラレルターン(大回り・中回り・小回り)			○			○	○			
2			・総合滑走(ターンの大きさ、リズム変化)			○			○	○			
2			・ゲレンデ滑走マナー					○	○	○			
2	体育理論	5 スポーツと経済	1 スポーツの経済波及効果	○	○						○	スポーツの経済波及効果、スポーツ産業の経済活動への影響について、資料を見たり読んだりするなどの学習に意欲的に取り組もうとしている。	授業態度・発問評価
2	(運動・スポーツの文化的特徴)		2 拡大するスポーツ産業	○	○						○	スポーツと経済についての、課題等を調べ整理し、説明する。	プリント、課題の提出状況
3	体育理論	6 ドーピングとスポーツ論理	1 ドーピングとスポーツ	○	○						○	ドーピングが及ぼす社会全体への悪影響について、意見交換などの学習活動に、意欲的に取り組もうとしている。	授業態度・発問評価
3	(運動・スポーツの文化的特徴)		2 求められるスポーツ倫理	○	○						○	スポーツ論理が求められる理由について、意見交換などの学習活動に、意欲的に取り組もうとしている。	プリント、課題の提出状況