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	2	必修科目	2年	
使用教科書	未定			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、スキップ、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	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				○	○	○				
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			○	○		○				
7		バスケットボール	・パス			○	○	○				基本的な集団技能や個人技能を身につけ、具体的な作戦を立てて、積極的に活動する。	授業態度
7			・ドリブル			○	○		○			パス・ドリブル・シュートなど、基礎的な技能を身につけ、ゲーム中のオフェンスを想定した動きを身に付ける。	発問評価
7			・各種シュート（個人）			○	○	○				ディフェンスなどの具体的な攻防の場面を想定し、互いに協力して有効な動きを身に付ける。	スキルテスト
7			・パス、キャッチからのシュート				○	○	○			ゲームのなかで、その時々に自らに求められるプレーを、チームメイトとの関係も考慮して適切に選択をする。	プリント、課題の提出状況
7			・ハーフコートでの、2対2　3対3			○	○	○					
7			・ゲームと審判法			○	○		○				
7	体育理論	1　スポーツの技術と戦術	1　技術と技能	○	○	○						技術と技能の違いについて理解できる。	授業態度・発問評価
7	（運動・スポーツの学び方）		2　技術の型に応じた練習	○	○	○						戦術・作戦・戦略について具体的に考えることができる。	プリント、課題の提出状況
7			3　戦術・作戦・戦略	○	○	○							
8	陸上競技	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
8			・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
8			・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
8			・空中動作、着地動作			○				○	○		プリント、課題の提出状況
8			・計測				○	○	○				
9	体育理論	2　技能の上達過程と練習	1　技能の上達過程	○	○	○						技術の上達には3つの段階があることを理解することができる。	授業態度・発問評価
9	（運動・スポーツの学び方）		2　効果的な練習方法	○	○	○						いろいろ工夫し効果的な練習方法を考えることができる。	プリント、課題の提出状況
9	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
9		（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
9	体育理論	3　効果的な動きのメカニズム	1　動きの開始と持続	○	○	○						どのような仕組みで体の動きが開始され持続していくのか理解できる。	授業態度・発問評価
9	（運動・スポーツの学び方）		2　動きのコントロール	○	○	○							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	バドミントン	・グリップの理解			○	○	○				・シャトルコックの特性を理解しているか。	授業態度
9			・リアコートからのショット			○	○	○				・フライトの特性を理解しているか。	発問評価
9			・フロントコートからのショット			○	○	○				・正確なショットのためのストロークを理解しているか。	スキルテスト
10			・サービス			○	○	○				・シングルス、ダブルスにおける戦術を理解しているか。	プリント、課題の提出状況
10			・シングルスの攻防			○	○	○					
10			・ダブルスの攻防			○	○	○					
10			・ゲームおよび審判			○	○		○				
10		サッカー	・パス（トラップ）・ドリブル・シュート等の基本技術			○	○	○				基本的な集団技能や個人技能を身につけ、具体的な作戦を立てて、積極的に活動する。	授業態度
10			・3対3　4対1等のゴールゲーム			○	○		○			パス・ドリブル・トラップ・シュートなど、基礎的な技能を身につけ、ゲーム中のオフェンスを想定した動きを身に付ける。	発問評価

10			・スモールサイドゲーム			○	○		○			ディフェンスなどの具体的な攻防の場面を想定し、互いに協力して有効な動きを身に付ける。	スキルテスト
10			・ゲームおよび審判			○	○		○			ゲームのなかで、その時々に自らに求められるプレーを、チームメイトとの関係も考慮して適切に選択をする。	プリント、課題の提出状況
10	体育理論	4　技能と体力	1　運動・スポーツにおける技能と体力の関係	○	○	○						体力と技能にはどのような関係があるか理解できる。	授業態度、発問評価
10	(運動・スポーツの学び方)		2　練習とトレーニングの原理と原則	○	○	○						正しいトレーニングの原理・原則を理解できる。	プリント、課題の提出状況
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　体力トレーニング	1　体力トレーニングを支える基礎理論	○	○						○	様々なトレーニングの方法と、進め方について理解できる。	授業態度
2	(運動・スポーツの学び方)		2　体力トレーニングの進め方	○	○						○		プリント、課題の提出状況
2			3　筋力トレーニング	○	○						○		
2			4　持久力トレーニング	○	○						○		
2			5　調整力・柔軟性のトレーニング	○	○						○		
3	体育理論	6　運動やスポーツでの安全の確保	1　運動やスポーツによるけがの実態	○	○						○	運動やスポーツを行う際の注意事項およびけがの種類や発生原因について理解できる。	授業態度・発問評価
3	(運動・スポーツの学び方)		2　運動やスポーツを行うときに注意すること	○	○						○		プリント、課題の提出状況