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	スポーツⅥ	2	選択科目	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	・種目によってグループ学習・男女共修・男女別・習熟度別学習形態で行います。 ・ワークショップを取り入れた参加型学習形態で行います。
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、 「知識・技能」体つくりの運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方を理解している。 「思考・判断・表現」運動を豊かに継続するための自己や仲間の問題を発見し計画的な解決に向けて取り組み方を工夫する。 「関心・意欲・態度」体つくり運動に主体的に取り組む。お互いに助け合い高め合うこと、一人一人の違いに応じた動きを大切に貢献し、健康安全を確保する。　以上を、総合的に評価する。
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。 ・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	日常生活と健康	日常の生活に必要な体力を考え、その運動を実践する。	歩く・跳ぶ・弾む運動				○	○		○		体つくりのねらいである「心とからだの関係に気付く「からだの調子を整える」、「仲間と交流する」ことを踏まえて、学習課題に応じた活動をする。	授業態度
4			リズミカルに歩く・跳ぶ・弾む				○	○		○		体つくり運動の意義について理解している。	発問評価
4			速度を変えて歩く・跳ぶ・弾む		○		○			○		体つくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。	プリント、課題の提出状況
5			強弱をつけた歩く・跳ぶ・弾む				○	○		○			
5			柔軟性をつける運動①		○		○			○			
5			柔軟性をつける運動②				○	○		○			
5			道具を使用した運動		○		○			○			
6	体力の向上	体力の3要素を理解し各要素を体験する。 体力の要素を部分的に高める（上肢・下肢・体幹等部位別に全身を使って） 体力を養う。	持久力を高める運動基本①			○	○	○				体つくり運動の行い方について、学習した具体例を挙げている。	授業態度
6			持久力を高める運動基本②			○	○			○		関節や筋肉の働きに合った合理的な運動の行い方をえらんでいる。	発問評価
6			インターバルトレーニング①			○	○	○				ねらいや体力に応じて効果よく高める運動例やバランスのよく高める運動例の組み合わせ方を見つけている。	プリント、課題の提出状況
6			インターバルトレーニング②			○	○			○		ねらいや体力に応じて効果よく高める運動例やバランスのよく高める運動例の組み合わせ方を見つけている。	
7			レペテーショントレーニング①			○	○	○				分担した役割を果たそうとしている。	
7			レペテーショントレーニング②			○	○			○		仲間の学習を援助している。	
7			筋力を高める基本運動①			○	○		○				
8			筋力を高める基本運動②			○	○		○				
8			筋力トレーニン①			○	○		○				
9			筋力トレーニン②			○	○		○				
9			調整力を高めるトレーニング①				○		○	○			
9			調整力を高めるトレーニング②				○		○	○			
9			ラダートレーニング①		○		○			○			
10			ラダートレーニング②		○		○			○			
10	スポーツへの応用とライフステージに対応した運動	ライフステージに応じた運動の計画と実践 スポーツに必要な要素を養成する体力を養う	生涯スポーツの見方・考え方	○	○				○			運動の計画の立てたについて理解したことを発言したり記録したりしている。	授業態度
10			スポーツの科学	○	○				○			ねらいや体力に応じて効果よく高める運動例やバランスのよく高める運動例の組み合わせ方を見つけている。	発問評価
10			ライフスタイルに応じたスポーツ	○	○				○			仲間と学習する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方をしている。	プリント、課題の提出状況
11			幼児に応した体づくり運動①		○		○			○		仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめている。	
11			幼児に応する体つくり運動②		○		○			○			
11			幼児に応する体つくり運動③				○	○		○			
11			高齢者に応する体つくり運動①		○		○			○			
12			高齢者に応する体つくり運動②		○		○			○			
12			高齢者に応する体つくり運動③				○	○		○			
12			障碍者に応する体つくり運動①		○		○			○			
1			障碍者に応する体つくり運動②		○		○			○			
1			障碍者に応する体つくり運動③				○	○		○			
2			メンタルトレーニング①	○	○	○						メンタルトレーニングの練習方法と必要性を理解する。	授業態度
2			メンタルトレーニング②	○	○	○						現在おかれているスポーツ環境について安全面を含め、調和のとれた環境づくりを試作する。	発問評価
3			スポーツ環境	○	○	○							プリント、課題の提出状況
3			運動やスポーツでの安全確保	○	○	○							