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	3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。
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

	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	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
5	選択制体育A	○サッカー	・パス（トラップ）・ドリブル・シュート等の基本技術					○	○	○		○各種目共通とする	授業態度
5	・サッカー		・スモールサイドゲーム					○	○	○		授業に積極的に取り組み、それぞれの種目の楽しさを味わおうとしている。	発問評価
5	・ソフトテニス		・ゲームおよび審判				○	○		○		自分やチームの課題を発見し、効果的な練習の仕方を工夫している。	スキルテスト
5	・バレーボール		・活動日誌記入					○		○	○	工夫された練習内容を活動日誌に記入する。	プリント、課題の提出状況
5	・卓球	○ソフトテニス	・ラケットの握り方				○	○	○			各種目の基礎的技術を習得し、個人技能を使いながら作戦に合った動きができる。	
5			・フォア、バックストローク				○	○	○				
5			・サーブ、ボレー				○	○	○				
6			・ラリーゲーム、ダブルスゲーム				○	○	○				
6			・活動日誌記入					○		○	○		
6	体育理論	1　生涯スポーツの見方・考え方	1　社会の変化とスポーツの役割	○	○	○						社会の変化にともなうスポーツの役割と楽しみ方の変化、ライフステージに対応したスポーツの楽しみ方について関心を持ち、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
6	（豊かなスポーツライフの設計）		2　ライフステージに対応したスポーツの楽しみ方	○	○		○					生涯スポーツの見方・考え方について、社会生活や事例などと比較したり分析するなどして、筋道をたてて説明できるか。	プリント、課題の提出状況
6		○バレーボール	・オーバー、アンダーパス				○	○	○				授業態度
6			・サーブ、レシーブ（3人レシーブ）				○	○	○				発問評価
6			・スパイク（助走・ジャンプステップ・スウィング）				○	○	○				スキルテスト
7			・ブロック、攻撃につなぐトス				○	○	○				プリント、課題の提出状況
7			・チームでの総合練習				○	○	○				
7			・ゲームおよび審判				○	○	○				
7			・活動日誌記入					○		○	○		
7		○卓球	・ボールつき（初心者）				○	○	○				
7			・フォアハンドストローク				○	○	○				
7			・サービス、2対1のゲーム				○	○	○				
7			・シングルスのゲーム、ダブルスのゲーム				○	○	○				
8			・ルールと審判法				○	○	○				
8			・活動日誌記入					○		○	○		
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	2　ライフスタイルに応じたスポーツ	1　いろいろなスポーツライフスタイル	○	○	○						ライフスタイルとスポーツの関わり、自分に合ったスポーツライフの設計の仕方について、話し合いや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	（豊かなスポーツライフの設計）		2　豊かなスポーツライフの設計	○	○		○					ライフスタイルとスポーツについて、調べ整理したりするなどして、それらを説明できるか。	プリント、課題の提出状況
8	選択制体育B	○ソフトボール	・オーバーハンドスロー				○	○	○			○各種目共通とする	授業態度
8	・ソフトボール		・キャッチング				○	○	○			授業に積極的に取り組み、それぞれの種目の楽しさを味わおうとしている。	発問評価
8	・ソフトテニス		・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）				○	○	○			自分やチームの課題を発見し、効果的な練習の仕方を工夫している。	スキルテスト
8	・バスケットボール		・四角キャッチボール				○	○	○			工夫された練習内容を活動日誌に記入する。	プリント、課題の提出状況
9	・卓球		・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）				○	○	○			各種目の基礎的技術を習得し、個人技能を使いながら作戦に合った動きができる。	
9			・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）				○	○	○				
9			・ゲームおよび審判				○	○	○				
9			・活動日誌記入					○		○	○		
9		○バスケットボール	・パス・ドリブル・シュート等の基礎技術				○	○	○				
9			・パス・ドリブル・シュート等の基礎				○	○	○				
9			・3対3　・ハーフコートゲーム				○	○	○				
10			・ゲームと審判				○	○	○				
10			・活動日誌記入					○		○	○		
10	体育理論	3　日本のスポーツ振興	1　日本のスポーツ振興の歩み	○	○		○					現在にいたるまでのスポーツ振興の流れや、地域のスポーツクラブの状況について、見たり読んだりする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
10	（豊かなスポーツライフの設計）		2　地域とスポーツクラブ	○	○	○						スポーツ振興の流れ、地域のクラブ状況などを調べたことをもとに、課題を見つけたり、整理したりするなどして、説明できるか。	プリント、課題の提出状況

11	選択制体育C	○バドミントン	・ラケットの握り方				○	○	○			○各種目共通とする	授業態度
11	・バドミントン		・シャトルすくい・シャトルキャッチ				○	○	○			授業に積極的に取り組み、それぞれの種目の楽しさを味わおうとしている。	発問評価
11	・ダンス		・いろいろなラリー				○	○	○			自分やチームの課題を発見し、効果的な練習の仕方を工夫している。	スキルテスト
11	・卓球		・ロングハイサーブ				○	○	○			工夫された練習内容を活動日誌に記入する。	プリント、課題の提出状況
11			・ショートサーブ				○	○	○			各種目の基礎的技術を習得し、個人技能を使いながら作戦に合った動きができる。	
11			・ハイクリヤー・ドライブ・ドロップ				○	○	○				
11			・ヘアピン・スマッシュ				○	○	○				
11			・ゲームと審判				○	○	○				
12			・活動日誌記入					○		○	○		
12		○ダンス	・アップ・ダウンのリズム取り				○	○	○				
12			・クロス・ボックスステップ				○	○	○				
12			・アイソレーション				○	○	○				
12			・ウェイブ				○	○	○				
12			・発表および撮影				○	○	○				
12			・活動日誌記入					○		○	○		
1	体育理論	4　スポーツと環境	1　スポーツと環境問題	○	○	○						スポーツと環境問題、スポーツ場面で環境を保護するために私たちができること等、課題解決への意見交換等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
1	(豊かなスポーツライフの設計)		2　これからのスポーツと環境保護	○	○		○					スポーツと環境について個人及び社会生活の事例などと、比較分析するなど、筋道をたて説明できるか。	プリント、課題の提出状況