

令和5年度 保健体育科シラバス(1学年体育)

教科	科目	学年	単位数	担当者名
保健 体育	体育	1年	2単位	島袋真丞 石川広武 宮城英司 宇地原尚彦 和仁屋恒輝

校長	教頭	教頭

学年毎科目単位数

学 年	科 目	単 位 数	必修・選択	対象学科
1 年	体 育	2 単位	必 修	全 学 科
	保 健	1 単位		
2 年	体 育	2 単位		
	保 健	1 単位		
3 年	体 育	3 単位		

1 教育目標

体育の見方・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、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

2 評 価

(1) 評価方法

授業を通して、技能テスト、発表やグループでの話し合い、学習カード、行動観察などを用いて3つの観点(知識・技能、思考・判断・表現、主体的に学習に取り組む態度)で評価を行う。

(2) 観点別評価の内容

①知識及び技能

・運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。

②思考力、判断力、表現力等

・生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。

③主体的に学習に取り組む態度

・運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う

(3) 評価

知識・技能、思考・判断・表現、主体的に学習に取り組む態度の3つの観点ごとに評価し、生徒の学習状況を分析的に捉える。観点ごとにABCの三段階で評価し、学年末に観点別学習状況の結果を五段階で評価する。

3 授業の展開と形態

2クラス(40名×2)3展開授業を行う。(1・2・3年)

4 年間学習計画

月	1 学期				2 学期				3 学期							
	4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3					
行事	入学式 ト新 体力 テス	会 飲 迎 球 技 大	プ ー ル 開 き	高 校 総 体	終 業 式	校 外 学 習	始 業 式	シ ン ソ ン プ タ ー ン	高 体 育 校 新 祭 人	終 業 式	校 内 陸 上	始 業 式	る 会	三 年 生 を 送	卒 業 式	修 了 式
授業内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体育理論 ・ 体づくり運動 ・ 集団行動 ・ 陸上競技 ・ 水泳 (泳法, 泳力) 		<ul style="list-style-type: none"> ・ 体育理論 ・ 体づくり運動 ・ 集団行動 ・ 球技選択 (ネット型, ゴール型) ・ 水泳 (泳法, 泳力) 		<ul style="list-style-type: none"> ・ 体育理論 ・ 体づくり運動 ・ 集団行動 ・ 球技選択 (ネット型, ゴール型, ベースボール型) ・ 水泳(泳法, 泳力) 				<ul style="list-style-type: none"> ・ 体育理論 ・ 体づくり運動 ・ 集団行動 ・ 球技選択 (ネット型, ゴール型, ベースボール型) 							

※ 毎学期初めに授業の見通しを立てる立て、評価について理解を深めることと、単元の目的やめあてを理解するためのオリエンテーションを行う。

※ 授業は概ね年間計画表に従って実施する。

5 各領域の内容

(1) 体づくり運動

ア 体ほぐしの運動 イ 実生活に活かす運動の計画

- ① 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むこと。
- ② 自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。
- ③ 体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする、話し合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保すること。

(2) 陸上競技

ア 短距離走・長距離走 イ 走り幅跳び・走り高跳び ウ 投てき エ 跳躍

- ① 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けること。
- ② 動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。
- ③ 陸上競技に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保すること

(3) 水泳

ア クロール イ 平泳ぎ ウ 背泳ぎ エ バタフライ

- ① 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐこと。
- ② 泳法などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。

- ③ 水泳に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保すること。

(4) 球技

ア ゴール型 イ ネット型 ウ ベースボール型

- ① 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開すること。
- ② 攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。
- ③ 球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする、作戦などについての話し合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保すること。

(5) 体育理論

ア スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展

- ① スポーツは、人類の歴史とともに始まり、その理念が時代に応じて多様に変容してきていること。また、我が国から世界に普及し、発展しているスポーツがあること。
- ② 現代のスポーツは、オリンピックやパラリンピック等の国際大会を通して、国際親善や世界平和に大きな役割を果たし、共生社会の実現にも寄与していること。また、ドーピングは、フェアプレイの精神に反するなど、能力の限界に挑戦するスポーツの文化的価値を失わせること。
- ③ 現代のスポーツは、経済的な波及効果があり、スポーツ産業が経済の中で大きな影響を及ぼしていること。また、スポーツの経済的な波及効果が高まるにつれ、スポーツの高潔さなどが一層求められること。
- ④ スポーツを行う際は、スポーツが環境や社会にもたらす影響を考慮し、多様性への理解や持続可能な社会の実現に寄与する責任ある行動が求められること。

イ 運動やスポーツの効果的な学習の仕方

- ① 運動やスポーツの技能と体力は、相互に関連していること。また、期待する成果に応じた技能や体力の高め方があること。さらに、過度な負荷や長期的な酷使は、けがや疾病の原因となる可能性があること。
- ② 運動やスポーツの技術は、学習を通して技能として発揮されるようになること。また、技術の種類に応じた学習の仕方があること。現代のスポーツの技術や戦術、ルールは、用具の改良やメディアの発達に伴い変わり続けていること。
- ③ 運動やスポーツの技能の上達過程にはいくつかの段階があり、その学習の段階に応じた練習方法や運動観察の方法、課題の設定方法などがあること。また、これらの獲得には、一定の期間がかかること。
- ④ 運動やスポーツを行う際は、気象条件の変化など様々な危険を予見し、回避することが求められること。

ウ 豊かなスポーツライフの設計の仕方

- ① スポーツは、各ライフステージにおける身体的、心理的、社会的特徴に応じた多様な楽しみ方があること。また、その楽しみ方は、個人のスポーツに対する欲求などによっても変化すること。
- ② 生涯にわたってスポーツを継続するためには、ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方を見付けること、仕事と生活の調和を図ること、運動の機会を生み出す工夫をすることなどが必要であること。

- ③ スポーツの推進は，様々な施策や組織，人々の支援や参画によって支えられていること。
- ④ 人生に潤いをもたらす貴重な文化的資源として，スポーツを未来に継承するためには，スポーツの可能性と問題点を踏まえて適切な「する，みる，支える，知る」などの関わりが求められること

3 授業の展開と形態

2クラス（40名×2）3展開授業を行う。（1・2・3年）

4 年間学習計画

月	1 学期				2 学期				3 学期									
	4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3							
行事	入学式 ト新 体力 テ ス	会 迎 球 技 大	プ ー ル 開 き	高 校 総 体	終 業 式	校 外 学 習	始 業 式	シ ン プ タ ー ン	イ ン プ タ ー ン	高 校 新 祭 人	体 育 祭	終 業 式	校 内 陸 上	始 業 式	る 会	三 年 生 を 送	卒 業 了 式	修 了 式
授業内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体育理論 ・ 体づくり運動 ・ 集団行動 ・ 器械運動 ・ 陸上競技 ・ 水泳 (泳法, 泳力) 		<ul style="list-style-type: none"> ・ 体育理論 ・ 体づくり運動 ・ 集団行動 ・ 球技選択 (ネット型, ゴール型) ・ 水泳 (泳法, 泳力) 		<ul style="list-style-type: none"> ・ 体育理論 ・ 体づくり運動 ・ 集団行動 ・ 球技選択 (ネット型, ゴール型, ベースボール型) ・ 水泳(泳法, 泳力) 				<ul style="list-style-type: none"> ・ 体育理論 ・ 体づくり運動 ・ 集団行動 ・ 球技選択 (ネット型, ゴール型, ベースボール型) 									

※ 毎学期初めに授業の見通しを立てる立て、評価について理解を深めることと、単元の目的やめあてを理解するためのオリエンテーションを行う。

※ 授業は概ね年間計画表に従って実施する。

5 学習のねらいと各単元の計画

(1) 体づくり運動

① 自己の体に関心を持ち、自己の体力や生活に応じた課題をもって次の運動を行い、体ほぐしをしたり、体力を高めたりするとともに、これらの運動を生活の中で実践することができるようにする。

ア 体ほぐしの運動 イ 体力を高める運動

② 体づくり運動に対する関心や意欲を高めるとともに、互いに協力して運動ができるようにする。

③ 自己の体力や生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を実践的に工夫することができるようにする。特に運動を持続する能力を高める持久走を重点的に取り組む。

(2) 陸上競技

① 記録の向上や競い合いの楽しさや喜びを味わい、種目ごとの特性を理解し、技能を高める事ができるようにする。

ア 短距離走 イ 長距離走 ウ 投てき エ 跳 躍

(3) 球 技

チームの課題や自己の能力に応じて次の運動の技能を高め、各種目の特性を楽しむことが作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。

ア バスケットボール イ ハンドボール
ウ サッカー エ バレーボール

3 授業の展開と形態

2クラス（40名×2）3展開授業を行う。（1・2・3年）

4 年間学習計画

月	1 学期				2 学期				3 学期									
	4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3							
行事	入学式 ト新 体力 テ ス	会 迎 球 技 大	プ ー ル 開 き	高 校 総 体	終 業 式	校 外 学 習	始 業 式	シ ン プ タ ー ン	イ ン プ タ ー ン	高 校 新 祭 人	学 園 祭	終 業 式	校 内 陸 上	始 業 式	る 会	三 年 生 を 送	卒 業 了 式	修 了 式
授業内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体育理論 ・ 体づくり運動 ・ 集団行動 ・ 器械運動 ・ 陸上競技 ・ 水泳 (泳法、泳力) 		<ul style="list-style-type: none"> ・ 体育理論 ・ 体づくり運動 ・ 集団行動 ・ 球技選択 (ネット型、ゴール型) ・ 水泳 (泳法、泳力) 		<ul style="list-style-type: none"> ・ 体育理論 ・ 体づくり運動 ・ 集団行動 ・ 球技選択 (ネット型、ゴール型、ベースボール型) ・ 水泳(泳法、泳力) 			<ul style="list-style-type: none"> ・ 体育理論 ・ 体づくり運動 ・ 集団行動 ・ 球技選択 (ネット型、ゴール型、ベースボール型) 										

※ 毎学期初めに授業の見通しを立てる立て、評価について理解を深めることと、単元の目的やめあてを理解するためのオリエンテーションを行う。

※ 授業は概ね年間計画表に従って実施する。

5 学習のねらいと各単元の計画

(1) 体づくり運動

① 自己の体に関心を持ち、自己の体力や生活に応じた課題をもって次の運動を行い、体ほぐしをしたり、体力を高めたりするとともに、これらの運動を生活の中で実践することができるようにする。

ア 体ほぐしの運動 イ 体力を高める運動

② 体づくり運動に対する関心や意欲を高めるとともに、互いに協力して運動ができるようにする。

③ 自己の体力や生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を実践的に工夫することができるようにする。特に運動を持続する能力を高める持久走を重点的に取り組む。

(2) 陸上競技

① 記録の向上や競い合いの楽しさや喜びを味わい、種目ごとの特性を理解し、技能を高める事ができるようにする。

ア 短距離走 イ 長距離走 ウ 投てき エ 跳 躍

(3) 球 技

チームの課題や自己の能力に応じて次の運動の技能を高め、各種目の特性を楽しむことが作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。

ア バスケットボール イ ハンドボール
ウ サッカー エ バレーボール

