

令和4年度 保健体育「生涯スポーツ」シラバス

単位数	2 単位	学科・学年・学級	普通科 3年 1～4組・5～8組
教科書	新高等保健体育教科書	副教材等	新高等保健体育ノート

1 学習の到達目標

<p>1. 現代生活におけるスポーツの意義を理解し、生涯にわたって運動やスポーツに親しむ態度を育成し、将来地域や職場においてスポーツ活動を積極的かつ計画的に実践できる能力を身に付ける。</p> <p>2. 様々なニュースポーツを通じて、個人の体力、性別、経験などに応じてルールを柔軟にとらえ楽しむ姿勢を身に付ける。(ルールに人が合わせるのではなく、人にルールを合わせるという発想に期待したい。) また、共に参加して交流する楽しさや、偶然性のおもしろさ、自己を表現する喜びといった生涯にわたってスポーツに親しむ為の姿勢を身に付ける。</p>

2 学習の計画

月	単元名	学習項目	学習内容や学習活動	評価の材料等
4	E球技	ア) ゴール型 サッカー バスケットボール	自主性の向上を図り、授業を自らマネジメントする事を前提に年間4種目選択し実施する。 選択制1 球技(サッカー バスケットボール バドミントン 卓球 テニス バレーボール ソフトボール) から各学期2種目 安定したボール操作と空間を作り出すなどの連携した動きによってゴール前へ侵入などから攻防を展開することができる。 ○ゴールの枠内にシュートをコントロールする。 ○味方が操作しやすいパスを送る。 ○パスを出した後に次のパスを受ける動きをする。	行動観察 ワークシート 個人カード ゲーム観察
5		イ) ネット型 卓球 テニス バドミントン バレーボール	○得点を取る為のフォーメーションやセットプレイなどのチームの役割に応じた動きをする。 ○チームの作戦に応じた守備位置に移動し、相手のボールを奪うための動きをする。 役割に応じたボール操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることが展開できる。 ○サービスでは、ボールをねらった場所に打つ。 ○ボールを相手側のコートに空いた場所やねらった場所に打ち返す。	
6		ウ) ベースボール型 ソフトボール	○攻撃につなげるための次のプレイをしやすい高さや位置にボールを上げる。 ○ネット付近でボールの侵入を防いだり、打ち返したりする。 ○腕を強く振って、ネットより高い位置から相手側のコートに打ち込む。 ○ポジションの役割に応じて、拾ったりつないだり打ち返したりする。	
7			状況に応じたバット操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防を展開する。 ○身体全体を使ったスイング ○スピードの変化へのタイミング ○打やすいボールでの打撃 ○状況に応じた守備位置や中継位置への最短距離の動き ○仲間の走者の動きに合わせた進塁や帰塁	
9	E球技	ア) ゴール型 サッカー バスケットボール	選択制2 球技(サッカー 卓球 テニス ソフトボール) から各学期2種目	行動観察 ワークシート
10		イ) ネット型 卓球		個人カード
11		テニス バドミントン バレーボール		ゲーム観察
12		ウ) ベースボール型 ソフトボール		

1	A 体づくり運動	ア 体ほぐしの運動	自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための継続的な運動の計画を立て取り組むことができる。 ・新体力テストの結果などを参考に、体力要素をバランスよく全面的に高めることをねらいとして、定期的に運動の計画を見直して取り組むこと。 ・ジョギングや各種の体操などの施設や器具を用いず手軽に行う運動例や適切な食事や睡眠の管理の仕方を取り入れて、生活習慣病の予防のねらいとして、卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むこと。 ・疲労回復、体調維持などの健康の保持増進をねらいとして、卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立て取り組むこと。	行動観察
2		イ 体力を高める運動		ワークシート
3				個人カード ゲーム観察

3 評価の観点

関心・意欲・態度	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう自ら進んで計画的に運動しようとしている。 ・公正・協力・責任などの態度を身に付けようとしている。 ・健康・安全に留意して運動しようとしている。
思考・判断	<ul style="list-style-type: none"> ・自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫している。
運動の技能	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して運動を行うとともに、運動の技能を高めようとしている。 ・自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付けようとしている。 ・個人的、集団的の技能を身に付けようとしている。
知識・理解	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の特性、練習法、審判法を理解しようとしている。 ・試合の運営方法を身に付けようとしている。

4 評価の方法

関心・意欲・態度、思考・判断、技能及び知識・理解の4観点から総合的に評価する。 (行動観察、ワークシート、個人カード、ゲーム観察)
--

5 担当者からのメッセージ (確かな学力を身につけるためのアドバイス、授業を受けるに当たって守って欲しい事項など)

豊かなスポーツライフを設計するには、現在のスポーツライフを評価し、現実的な改善策を模索することが必要になります。高校生は様々なスポーツライフを営んでいます。自分のスポーツへのこだわり方を振り返り、現在のスポーツライフを評価したり、それを規定している要因を検討したりしたうえで、マイスポーツライフの設計図を具体的に立てていきましょう。
--