

令和4年度 保健体育科「体育」シラバス

単位数	3 単位	学科・学年・学級	普通 科 2年男子 1～8組
教科書	最新高等保健体育（大修館書店）	副教材等	最新高等保健体育ノート（大修館書店）

1 学習の到達目標

1	<p>（技能）生涯にわたる豊かなスポーツライフを継続することを目指して、一つの領域の学習の時間を十分確保する中で、身に付けた技能や動き等をさらに高めたり、新たに得意技を身に付けたりして、攻防や動きの様相を高めて、記録や技に挑戦したり、ルールを一層正規に近づけるなどして試合をしたり、発表したりできる。</p>
2	<p>（態度）学習によって技能や体力が向上する可能性があるといった挑戦することの意義を理解し、発達の段階や学習の段階に適した課題を設定したり、練習の進め方や場づくりの方法などを示したりするなど、記録の向上、競争や攻防、演技や発表などに意欲をもって主体的に取り組める。</p> <p>体調や環境の変化に注意を払いながら運動を行うこと、けがを未然に防ぐために必要に応じて危険の予測をしながら回避行動をとるなど、自己や仲間の健康を維持したり安全を保持したりして、器械・器具等の試技前の修正や確認、準備運動時の体の状態の確認や調整の仕方、補助の仕方やけがを防止するための留意点など理解しながら取り組める。</p>
3	<p>（知識）各領域に応じて技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方の理解をもとに運動の技能を身に付けたり、一層その理解を深めたりすることができる。</p>
4	<p>（思考・判断）多くの運動の中から、自らに適した領域を選択し、卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続するために、自らの課題に加えて仲間やチームの課題にも視野を広げるとともに、運動を継続するために必要となる課題を解決することができる。</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	H体育理論	2)運動やスポーツの効果的な学習の仕方 ア)運動やスポーツの技術と技能	運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解できるようにする。 ア)技術は、練習を通して身に付けられた合理的な動き方としての技能という状態で発揮されることと、技術にはオープンスキル型・クローズドスキル型があり、型の違いによって練習の仕方が異なること、また、戦略が長期的展望における練習や戦いの方針であり、体系的にとらえることが効果的な学習をすすめる上で有効であることを学習する。	行動観察 ワークシート レポート分析
5	A体づくり運動	イ)運動やスポーツの技能の上達過程 ア)体ほぐしの運動	イ)上達過程には3つの段階に分けることができること、各段階で速度が異なり、プラトーやスランプの状態があること、段階や技能の特徴を及び目的に即した効果的な練習方法があることを学習する。 運動を通して、共に運動する仲間と進んで協力したり認め合ったりすることによって、仲間を大切に感じたり信頼で結ばれたりするように交流することができる。 ・ペアでストレッチングをしたり、緊張を解いて脱力したりする運動を行うこと。 ・仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動を行うこと。 ・仲間と協力して課題に挑戦する運動を行うこと。	行動観察
6	E球技	リ)ゴール型 サッカー	状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの働きによって空間への侵入などから攻防を展開することができる。 ・ゴールに向かってボールをコントロールして運ぶこと。 ・コート上の空間や味方と相手の動きを見ながら、防御をかわして相手ゴールをせめたり、味方が次に動く空間を予測してパスを送ること。 ・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に守備者とボールの間に体を入れ、奪ったボールをキープできること。	行動観察 スキルテスト
7	E球技	ア)ネット型 バレーボール	状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連動した動きによって空間を作りだすなどの攻防を展開することができる。 ・味方や相手の状況に応じてボールに緩急や回転などの変化をつけて前後左右のねらったところに打ち分けること。 ・攻撃のリズムを変えて、相手の返球や守備位置などの状況に応じたボール操作によって、得点しやすい空間を作りだし、仲間と連動してネット付近のボールの侵入を防ぐようにする。	行動観察 スキルテスト

9	H体育理論	2)運動やスポーツの効果的な学習の仕方 ウ)運動やスポーツの技能と体力の関係	運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解できるようにする。 ウ)運動やスポーツの技能と体力は、相互に関連しており、種類によって主に求められる技能と体力の違いがあること、個々の能力や期待される成果に応じた体力の高め方があることを学習する。	行動観察 ワークシート レポート分析
10	E球技	ア)ベースボール型 ソフトボール	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ことができる。 ・身体全体を使ってバットを振りぬき、状況に応じてヒットの出やすい空いた場所などにボールを打ち返すこと。 ・スピードの変化を用いた投球に対して、状況に応じたバット操作や打球に応じた走塁をすること。 ・状況に応じて先の塁への進塁をねらったり、仲間の走者の動きに合わせて塁を進んだりもどったりすること。 ・打球の種類に対応して捕球し、仲間が捕球しやすいボールを投げること。 ・打者の特徴や進塁の状況、得点差などに応じて守備隊形をとること。 ・仲間の送球や捕球が乱れた際にバックアップをするための仲間の後方に回り込んで動けること。	行動観察 スキルテスト
11				行動観察 スキルテスト
12	E球技	イ)ネット型 卓球	状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連動した動きによって空間を作りだすなどの攻防を展開することができる。 ・味方や相手の状況に応じてボールに緩急や高低、回転などの変化をつけて前後左右のねらったところに打ち分けること。 ・攻撃のリズムを変えて、相手の返球や守備位置などの状況に応じたボール操作や安定した用具の操作によって、得点しやすい空間を作りだし、仲間と連動してネット付近のボールの侵入を防いだり打ち返したりする。	
1	H体育理論	2)運動やスポーツの効果的な学習の仕方 エ)運動やスポーツの活動時・安全の確保の仕方	運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解できるようにする。 エ)活動するにあたっては、気象条件や自然環境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、怪我の防止や処置、回復期の対処など各場面での適切な対応方法があることを学習する。	行動観察 ワークシート スキルテスト
2	C陸上競技	ア)競走 長距離走	ペースの変化に対応するなどして走るようにする。 ・自ら変化のあるペースを設定して走ったり、仲間のペースの変化に応じて走ったりすること。	行動観察 記録計測
3	A体づくり運動	イ)体力を高める運動	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 スキルテスト

3 評価の観点

関心・意欲・態度	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、公正、協力、責任、参画などに対する意欲をもち、健康・安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしているか。
思考・判断・表現	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫しているか。また、自己や仲間の状況に応じて体力を高めるための運動を継続するための計画を工夫しているか。
技 能	運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したり、表現したりするための各領域の運動の特性に応じた段階的な技能を身につけているか。
知 識 ・ 理 解	運動の技能の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法、スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴、運動やスポーツの効果的な学習の仕方及び豊かなスポーツライフの設計の仕方を理解しているか。

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。

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）

時間厳守、服装などの授業規律を守ること。周囲の生徒と協力して、安全に留意しながら生徒同士で学び合えるようにしよう

