

令和6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 1年 1～8組 男女全員
教科書	なし	副教材等	アクティブスポーツ (大修館)

1 学習の到達目標

<p>1(知識・技能) 運動観察の方法、伝統的な考え方、交流や発表の仕方などに加え、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ようにする。 生涯にわたって運動を豊かに実践することを目指して、基本的な技能や動きを身に付け、記録や技に挑戦し、簡易化されたルールの制限を次第に正規に近づけるなどして試合ができるようにする。 運動やスポーツの多様な関わり方を場面に応じて選択し、実践できるようにする。</p> <p>2(思考力・判断力・表現力) 多くの運動の中から、自らに適した領域を選択し、卒業後も運動やスポーツに多様な形で関わることができるようにするため、各領域で学習した内容を、他の運動にも適用することができるようにする。 「する、みる、支える、知る」の視点から自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的に解決したり、新たな課題の発見につなげたりすることができるよう思考し判断したことを、言葉や動作などで即座に表したり、図や文章及び映像等を用いて筋道を立てて伝えたりできるようにする。</p> <p>3(主体的に学習に取り組む態度) 運動を継続することは、健康の保持増進に役立つとともに、人生を豊かにすることといった運動を継続することの意義などを理解し、主体的に行う際の仲間との学習の進め方などを練習や試合、発表などに意欲を持って主体的に取り組むことができるようにする。</p>

2 学習の計画

月	単元名	学習項目	学習内容や学習活動	評価方法
4	A 体づくり運動	ア.体ほぐしの運動 イ.実生活に生かす運動	手軽な運動を行い、心と身体は互いに影響し変化することや心身の状態に気づき、仲間と自主的に関わり合う。 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運動の計画を立てて取り組む。	自己評価 記録計測 実技分析 行動観察 スキルテスト
5	H 体育理論 C 陸上競技	1. スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展 ウ.ハードル走 カ.三段跳び オ.走り高跳び ク.やり投げ	スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解できるようにする。 1週間の中で、陸上競技/バスケットボールを2時間、剣道/柔道を1時間実施します。 ハードルを低く素早く越えながらインターバルをリズムカルにスピードを維持して走り、タイムを短縮したり、競走したりする。 短い助走からリズムカルに連続して跳ぶ。 リズムカルな助走から力強く踏み切り、はさみ跳びや背面跳び等の跳び方で、より高いバーを越える。 短い助走からやりを前方にまっすぐ投げることをねらいとする。	
6	E 球技	ア.ゴール型 バスケットボール	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仲間と連携してゴール前の空間を使ったり、ゴール前の空間を作り出したりして攻防を展開する。	
7	F 武道	ア.柔道 イ.剣道	相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技、連絡技を用いて相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開する。 ①柔道の成り立ち②受け身 後ろ受け身、横受け身、前回り受け身 相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技を用いて、相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防を展開する。 ①竹刀点検整備②正座・礼法③構え・姿勢 ④足さばき ⑤素振り 上下素振り、正面素振り、早素振り	

9	C 陸上競技	ウ.ハードル走	1週間の中で、陸上競技／バスケットボールを2時間、剣道/柔道を1時間実施します。 ハードルを低く素早く越えながらインターバルをリズムカルにスピードを維持して走り、タイムを短縮したり、競争する。	自己評価 記録計測 実技分析 行動観察 スキルテスト
10		カ.三段跳び オ.走り高跳び ク.やり投げ	短い助走からリズムカルに連続して跳ぶことができる。 リズムカルな助走から力強く踏み切り、はさみ跳びや背面跳び等の跳び方で、より高いバーを越えたり、競争する。 短い助走からやりを前方にまっすぐ投げをねらいとする。	
11	E 球技	ア.ゴール型 バスケットボール	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仲間と連携してゴール前の空間を使ったり、ゴール前の空間を作り出したりして攻防を展開する。	
12	F 武道	ア.柔道 イ.剣道	③体さばき、前さばき、前回りさば、後ろさばき④崩し 八方の崩し ⑤基本打突 面、小手、胴⑥防具の着脱⑦基本打突 切り返し、面打ち、小手打ち、胴打ち、連続技、下がり技、⑧地稽古	
1	C 陸上競技	イ.長距離走	1週間の中で、陸上競技を2時間、剣道/柔道を1時間実施します。 目標タイムを達成するペースを自己の技能・体力の程度に合わせて設定し、そのペースに応じたスピードを維持して走る。	自己評価 記録計測 実技分析 行動観察 スキルテスト
2	F 武道	ア.柔道	⑤体さばきと受け身⑥抑え技 袈裟固め、上四方固め、横四方固め、縦四方固め⑦抑え技 その他の抑え技、約束・自由練習	
3		イ.剣道	⑨試合の説明⑩ルールの確認⑪試合	

3 評価の観点

知識・技能	運動観察の方法、伝統的な考え方、交流や発表の仕方などに加え、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ている。 選択した領域の基本的な技能や動きを身に付け、記録や技に挑戦したり、簡易化されたルールの制限を次第に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。運動やスポーツの多様な関わり方を場面に応じて選択し、実践できる。
思考力・判断力・表現力	自らに適した領域を選択し、卒業後も運動やスポーツに多様な形で関わることができるようにするため、各領域で学習した内容を、他の運動にも適用することが求められることから、「する、みる、支える、知る」の視点から自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的に解決したり、新たな課題の発見につなげたりすることができるよう知識を活用したり、応用したりして、思考し判断したことを、根拠を示したり他者に配慮したりしながら、言葉や動作などで即座に表したり、図や文章及び映像等を用いて筋道を立てて伝えたりできる。
主体的に学習に取り組む態度	運動を継続することは、健康の保持増進に役立つとともに、人生を豊かにすることといった運動を継続することの意義などを理解し、練習や試合、発表などに意欲を持って主体的に取り組むことができる。

4 評価の方法

(知識・技能)	学習カードやワークシート等の記載内容から見取る。学習状況を観察し、評価規準の対してどの程度身につけているか見取る。 記録計測やスキルテスト・実技分析を行ない、技能の修得ができていないかを観察し、評価をする。
(思考力・判断力・表現力)	学習カードや自己評価カードの他に、話し合い活動や教え合い活動等の場面を観察評価する。
(主体的に学習に取り組む態度)	学習カード等の記載内容や授業中における発言、行動観察から見取る。

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)

<ul style="list-style-type: none"> 指定のトレーニングウェアを着用して下さい。 時間を守り、体調管理がしっかりとできるように汗をかいたあとの着替えなどの管理や、運動後の給水、手洗いやうがいなどの習慣を身に付けましょう。
--