

令和6年度 保健体育科 「体育」 シラバス

単位数	2単位	学科・学年・学級	普通科 3年 1～6組
教科書	新高等保健体育（大修館）	副教材等	指定なし

1 学習の到達目標

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。

(1) 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) 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) 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。

2 学習の計画

学期	月	単元名	学習項目	学習内容や学習活動	評価の材料等
第1学期	4	H体育理論	3)豊かなスポーツライフの設計の仕方	○各ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方 ・各ライフステージごとの体格や体力の変化に応じたスポーツの行い方や楽しみ方があることを理解する。	ワークシート分析 行動観察 小テスト
	5			○ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方 ・生涯を通じて豊かで充実したスポーツライフを実現していくためには、自ら積極的にスポーツに取り組もうとすることを理解する。 ・無理なく行える条件を整えることが大切であることを理解する。	
	6	A体づくり運動	体ほぐしの運動	○実生活に生かす様々な体ほぐしの運動を組み合わせで行う ・仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動 ・仲間と協力して課題に挑戦する運動	行動観察 学習カード
	7	選択① サッカー、バスケットボール、バレーボール、バドミントン、テニス、卓球、ソフトボール ダンスから1領域を選択			
		E球技	ア ゴール型 (サッカー・バスケットボール)	○状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防を展開する。 ・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こと。 ・味方が抜かれた際に、攻撃者を止めるためのカバーの動きをすること。 ・一定のエリアから得点しにくい空間に相手や相手のボールを追い出す守備の動きをすること。	行動観察 学習カード
	イ ネット型 (バドミントン・バレーボール・卓球・テニス)		○状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防を展開する。 ・ラリーの中で、相手の攻撃や味方の移動で生じる空間をカバーして、守備のバランスを維持する動きをすること。 ・相手の攻撃の変化に応じて、仲間とタイミングを合わせて守備位置を移動すること。 ・仲間と連携した攻撃の際に、ポジションに応じて相手を引き付ける動きをすること。	行動観察 学習カード	
	ウ 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。 ・塁に入ろうとする味方の動きに合わせて、捕球しやすいボールを投げること。 ・ボールの高さやコースなどにタイミングを合わせてボールをとらえること。 ・打球や送球に応じて仲間の後方に回り込むバックアップの動きをすること。	行動観察 学習カード	
	Gダンス	イ フォークダンス	○日本の民謡や外国の踊りから、それらの踊り方の特徴を強調して、音楽に合わせて多様なステップや動きと組み方で仲間と対応して踊る。 ・速いリズムに合わせた踊りでは、カップルでツーステップターンを用いて踊ったり、輪になって全員でグランド・チェーンをしたりして軽快に踊る。 ・アクセントのはっきりしたリズムに合わせた踊りでは、切れ味のよい動きで相手と対応して踊る。 ・オープンサークルの踊りでは、全員で手をつないで、いろいろなステップを用いて移動したりして踊る。 ・カップルダンスでは、ワルツステップやターンなどを用いて相手と対応して滑らかに踊る。	行動観察 学習カード	

学期	月	単元名	学習項目	学習内容や学習活動	評価の材料等	
第2学期	9	H 体育理論	3) 豊かなスポーツライフの設計の仕方	○スポーツ振興のための施策と諸条件 ・スポーツ振興を支援するために、国や地方自治体は、様々な施策を行っていることを理解する。 ・スポーツの発展には、持続可能な開発と環境保護の観点から、十分な検討と配慮が求められていることを理解する。	ワークシート分析 行動観察 小テスト	
	10	A 体づくり運動	体力を高める運動	○自己のねらいに応じた運動の計画実践 ・体力の構成要素を重点的に高める運動 ・特に負担のかかりやすい部位の怪我を予防したりする運動	行動観察 学習カード	
	11	選択② サッカー、バスケットボール、バレーボール、バドミントン、テニス、卓球、ソフトボール ダンスから1領域を選択				
	12	E 球技	ア ゴール型 (サッカー・バスケットボール) イ ネット型 (バドミントン・バレーボール・卓球・テニス) ウ ベースボール型 (ソフトボール)	○状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防を展開する。 ・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こと。 ・味方が抜かれた際に、攻撃者を止めるためのカバーの動きをすること。 ・一定のエリアから得点しにくい空間に相手や相手のボールを追い出す守備の動きをすること。 ○状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防を展開する。 ・ラリーの中で、相手の攻撃や味方の移動で生じる空間をカバーして、守備のバランスを維持する動きをすること。 ・相手の攻撃の変化に応じて、仲間とタイミングを合わせて守備位置を移動すること。 ・仲間と連携した攻撃の際に、ポジションに応じて相手を引き付ける動きをすること。 ○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。 ・塁に入ろうとする味方の動きに合わせて、捕球しやすいボールを投げること。 ・ボールの高さやコースなどにタイミングを合わせてボールをとらえること。 ・打球や送球に応じて仲間の後方に回り込むバックアップの動きをすること。	行動観察 学習カード 行動観察 学習カード 行動観察 学習カード	
		G ダンス	イ フォークダンス	○日本の民謡や外国の踊りから、それらの踊り方の特徴を強調して、音楽に合わせて多様なステップや動きと組み方で仲間と対応して踊る。 ・速いリズムに合わせた踊りでは、カップルでツーステップターンを用いて踊ったり、輪になって全員でグランド・チェーンをしたりして軽快に踊ること。 ・アクセントのはっきりしたリズムに合わせた踊りでは、切れ味のよい動きで相手と対応して踊ること。 ・オープンサークルの踊りでは、全員で手をつないで、いろいろなステップを用いて移動したりして踊ること。 ・カップルダンスでは、ワルツステップやターンなどを用いて相手と対応して滑らかに踊ること。	行動観察 学習カード	
学期	月	単元名	学習項目	学習内容や学習活動	評価の材料等	
第3学期	1	2学期の選択②同様				

3 評価の観点

知識・技術	・運動の技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、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及び文化としてのスポーツの意義についての考え方を理解している。 ・領域の運動の特性に応じた基本的な技能を身に付けている。
思考・判断・表現	・生涯にわたって運動を豊かに実践するための自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。
主体的に学習に取り組む態度	・運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、公正、協力、責任、参画、共生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。

4 評価の方法

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、授業を受けるにあたって守ってほしい事項など)

- ・運動が得意な人も苦手な人も体育の授業が楽しいと思える空間をみんなで作りましょう。
- ・仲間に積極的にアドバイスをし、賞賛や励ましの言葉をかけましょう。
- ・服装は学校指定の体操服を着用しましょう。
- ・授業はチャイムと同時に始まりますので、開始時間に遅れないようにしましょう。
- ・施設や道具を大切にしましょう。
- ・日頃から健康管理に留意し、見学の場合は授業前に担当者に申し出て指示を受けるようにしましょう。
- ・貴重品の管理をしっかりしましょう。