

No.

2023 年度 保健体育科 シラバス

山形県立長井高等学校

科目	体育	単位数	2	週時間数	2	年次・コース・組	2年次
使用教材	ステップアップ高校スポーツ2023 (大修館書店) 新高等 保健体育 (大修館書店)						
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や能力を育成する。						

身につけてもらいたい力

評価の観点	知識・技能	思考力・判断力・表現力	主体的に学習に取り組む態度	
評価規準 	ステップ3	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、それらの身に付けた技能を活用し発展できる。	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、主体的に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わかりやすく伝えることができる。	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持ち、主体的に運動に取り組むことができる。
	ステップ2	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ことができる。	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ことができる。	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持ち、自主的に運動に取り組むことができる。
	ステップ1	運動の楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって運動を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ことができる。	生涯にわたって運動を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・判断することができる。	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、一人一人の違いを大切にすることを理解して、運動に取り組もうとしている。
評価方法	運動技能の観察、パフォーマンステスト、学習ノート、小テスト	授業の観察、学習ノート、事前・事後アンケート	授業の観察、学習ノート、事前事後アンケート、自己評価シート	

※この評価規準(目標)により評価しますが、各単元の目標や難易度によって達成度が変わってきます。

それらを考慮しながらA, B, Cの評価をし、またそれを基に5段階の評価がつけます。

授業の形態、方法

<ul style="list-style-type: none"> ・2～3クラス合同で一斉授業、選択授業、グループ学習等を行い主体的な学習の取り組みとなります。 ・陸上競技は5種目、球技Ⅰ・Ⅱは3型5種目、ダンス・球技Ⅲは2領域6種目からそれぞれ1つを選択します。また、球技Ⅰ・Ⅱは類型を変え、球技Ⅲは種目を変えて選択するようになります。 ・ダンス授業は現代的なリズムのダンスをグループ毎創作し、年次発表会を行います。 ・スキーはスキー場にて終日授業となり、前半は習熟度別グループ講習、後半は身に付けた基礎スキー技能を用いて仲間と総合滑降を行います。

担当者より

<ul style="list-style-type: none"> ・運動の意義や技能の理論などを理解し、合理的、計画的な実践を通して、運動技能を身に付け、自己の状況に応じて体力の向上を図ろうとする取り組みができるようになること。 ・公正、協力、責任、参画、多様性などを大切にしようとする意欲と生涯にわたって継続して運動に親しむための基礎を身に付けられるように取り組んでください。

学習計画

月	単元名	予定時数	学習の内容とねらい	実施時数
4	体づくり運動 体育理論Ⅰ	7	<ul style="list-style-type: none"> ○オリエンテーション ○集団行動、体ほぐしの運動、実生活に生かす運動の計画作成 ・集団行動のおもな行動様式を身に付ける。集団の約束や決まりを守って、仲間と協力し主体的に行動できるようにする。 ・手軽な運動や長距離走を行い、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。また、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようにする。 ○体育理論Ⅰ ・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を理解する。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を理解する。 	
5				
6	球技Ⅰ	12	<ul style="list-style-type: none"> ○球技Ⅰはゴール型(サッカー・バスケットボール)、ネット型(バレーボール・ソフトテニス)、ベースボール型(ソフトボール)の5種目から1つ選択する。 ・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解する。 ・作戦や状況に応じた技能で仲間と連携し、ゲーム展開することができるようにする。 ・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、自己や仲間の考え方を他者に伝えることができるようにする。 ・球技の各種目で用いられる技術や戦術、作戦を身に付けるためのポイントを学ぶ。 	
7				
8				
9	陸上	10	<ul style="list-style-type: none"> ○陸上競技は短距離走、長距離走、ハードル走、走り幅跳び、走り高跳び、砲丸投げの5種目から1つ選択する。 ・自らが選択した種目の記録向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解する。 ・自主的な学習を通して、自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向け練習の仕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ができるようにする。 ・各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。 	
10				
11	体育理論Ⅱ 球技Ⅱ	12	<ul style="list-style-type: none"> ○体育理論Ⅱ ・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が理解できるようにする。また、技術の種類に応じた学習の仕方があることや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くことを理解する。 ゴール型(サッカー・バスケ)ネット型(バレーボール・ソフトテニス)、ベースボール型(ソフトボール)を開設し、球技Ⅰで選択した類型以外の種目を選択する。(学習内容は球技Ⅰと同じ) ○球技またはダンスの2領域6種目から1つ選択する。 ・球技Ⅲはゴール型(サッカー・バスケットボール)、ネット型(バレーボール・バドミントン・卓球)を開設し、球技Ⅰ・Ⅱで選択した種目以外を選択する。(学習内容は球技Ⅰと同じ) ○ダンス ・感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、踊りの特徴と表現の仕方や運動観察の方法を理解する。 ・イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表をすることができるようにする。 ・自主的な取り組みで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ができるようにする。 	
12				
1				
2	体育理論Ⅲ スキー	10	<ul style="list-style-type: none"> ○体育理論Ⅲ ・運動やスポーツの上達課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を理解する。また、これらの獲得には一定の期間があることも理解する。 ・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を理解する。 ○スキー ・自然とのかかわりの深いスキーを通して、生命及び自然を尊重する精神・態度などを身に付ける。 ・生涯を通してスキーの楽しみ方、目的や環境の変化に対応して個人や仲間とともに継続的に学び合うことができる多様なかかわり方を学ぶ。 ・習熟度別グループ講習で基礎スキー技術を学び、スキー場の設定されたコースで、滑降、ターン、停止などの技能を用いて、斜面や雪の状態に適切に滑ることができるようにする。 ・天候の変わりやすい自然環境、自己や仲間の体力や技能の程度等に配慮し、健康・安全の確保ができるようにする。 	
3				
合計時数			51	