

令和5年度 保健体育科 シラバス

教科	保健体育	科目	体育	単位数	2	年次/コース	高校1年生/特進(女子)
使用教科書	現代高等保健体育						
副教材など	現代高等保健体育ノート・ステップアップ高校2023						

1. 学習の到達目標

<p>●科目について 高校1年生の体育の授業は、基本運動を中心に行われます。様々な運動を楽しむことは、身体的健康や体力を得る原動力となります。そして他人との交流などによって、精神的・社会的な健康を得ることもできます。授業の楽しさを体験するとともに、運動を続けて実践していこうとする態度を養うことは明るく豊かな人生を送るための基盤になります。</p> <p>●コンピテンシーについて 運動に親しむ中で運動することの意義を理解し、よりよく動けるような技能を身に付ける。また、他者と関わることを通して、他者の考えを聴き、自身の考えを修正してそれを伝えたり、表現する中でコミュニケーション能力を培う。</p>
--

2. 学習方法について

<p>●授業中において 積極的に授業に参加して運動に興味・関心をもって取り組むこと。また、どの種目に関しても安全面に留意して運動に取り組むこと。時には、タブレットを使用し、自身の授業への振り返りや必要な情報の収集、課題の発見を行います。</p> <p>●家庭学習において 普段からの生活から「みる」「支える」「知る」「調べる」の4つのスポーツへの関わり方を意識し、実践を心がけてください。</p>
--

3. 学習評価(評価規準と評価方法)

観点	①: 知識・技能	②: 思考・判断・表現	③: 主体的に学習に取り組む態度
観 点 の 趣 旨	運動の合理的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに実践するための理論について理解しているとともに運動の特性に応じた、基本的な技能を身に付けている。 体育分野では、運動やスポーツの多様性、運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方についての考え方を理解している。保健分野では、健康な生活と疾病の予防について理解している。	自己や仲間の課題について、思考し判断したことを、言葉や文章及び動作などで表したり、仲間や教師などに理由を添えて伝えたりすることができる。 体育分野において、運動を豊かに実践するための自己の課題を発見し、運動の取り組み方や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ることができる。 保健分野では、健康な生活と疾病の予防について課題を発見し、科学的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えていること。	それぞれの運動が有する特性や魅力に応じて、その楽しさや喜びを味わおうとする自主的・公正に取り組む、お互いに協力する、自己の責任を果たす、参加する、一人一人の違いを大切にしようとしている。 体育分野においては、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、学習に自主的に取り組もうとしている。保健分野では、健康な生活と疾病の予防についての学習に自主的に取り組もうとしている。
評 価 方 法	実技テスト 学習カード プレゼンテーション リフレクションシート など	実技テスト 学習カード プレゼンテーション リフレクションシート など	実技テスト 学習カード プレゼンテーション リフレクションシート など

上に示す観点・評価方法に基づいて、各観点で評価し、学期末に当該学期の観点別学習状況の評価(A、B、Cの3段階)及び評定(1~5の5段階)にまとめます。また、学年末に年度を通しての観点別学習状況の評価(A、B、Cの3段階)及び評定(1~5の5段階)にまとめます。

4. 学習の活動

学期	単元名	学習内容	主な評価の観点			単元（題材）の評価規準	評価方法
			①	②	③		
1 学期	体づくり運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オリエンテーション</li> <li>・集団行動</li> <li>・体づくり運動</li> <li>・ラジオ体操</li> <li>・新体力テスト</li> </ul>	○	○	○	<p>①:自他の心と体に向き合って心と体をほぐし,体 を動かす楽しさや心地よさを味わい,進んで運動に取り組む気持ちを高めたり,体の柔らかさ,巧みな動き,力強い動き,動きを持続する能力を高めたりするといった意義があることを理解している。</p> <p>②:自己の課題を発見し,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たり,記述したりしている。</p> <p>③:体づくり運動に積極的に取り組むとともに,仲間の学習を援助しようとする,一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとする,話合いに参加しようとするなどや,健康・安全に気を配ることができている。</p>	学習カード プレゼン リフレクション 等
	ダンス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・現代的なリズムのダンス</li> </ul>	○	○	○	<p>①:リズムの特徴を捉え,変化とまとまりを付けて,リズムに乗って全身で踊ることができる。</p> <p>②:表現などの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。</p> <p>③: ダンスに自主的に取り組むとともに,互いに助け合い教え合おうとすること,作品や発表などの話合いに貢献しようとする,一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとするなどや,健康・安全を確保することができる。</p>	実技テスト 学習カード 取り組み姿勢の観察
	陸上競技	<ul style="list-style-type: none"> <li>・短距離</li> <li>・ハードル</li> <li>・リレー</li> </ul>	○	○	○	<p>①:記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい,技術の名称や行い方,体力の高め方,課題解決の方法,競技会の仕方などを理解するとともに,陸上競技特有の技能を身に付けることができた。また,短距離走・リレーでは,中間走の高いスピードを維持して速く走ることやバトンの受渡しで次走者と前走者の距離を長くすること,ハードル走では,スピードを維持した走りからハードルを低くリズムカルに越すことができる。</p> <p>②:生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し,合理的,計画的な解決に向けて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。</p>	実技テスト 学習カード 取り組み姿勢の観察

					③:陸上競技に主体的に取り組むとともに,勝敗などを冷静に受け止め,ルールやマナーを大切にしようとする こと,役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうと すること,一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切に しようということなどや,健康・安全を確保すること ができる。		
2 学 期	体育理論	・体育理論【1単元】 スポーツの発祥と発展	○	○	○	①:スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展につ いて理解している。 ②: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,課題を発見し,よりよい解決に向けて思考し判断 するとともに,他者に伝えることができる。 ③:スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展につ いての学習に自主的に取り組むことができる。	プレゼン リフレクシ ョンシート 等
	球技【ゴール型】	・ハンドボール	○	○	○	①:勝敗を競う楽しさや喜びを味わい,技術の名称や行 い方,体力の高め方,運動観察の方法などを理解すると ともに,作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開 することができる。また,ハンドボールでは,安定した ボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール 前への侵入などから攻防をすることができる。 ②: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, 自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 ③:ハンドボールに自主的に取り組むとともに,フェア なプレイを大切にしようとする,作戦などについて の話し合いに貢献しようとする,一人一人の違いに 応じたプレイなどを大切にしようとする,互いに助け 合い教え合おうとすることなどや,健康・安全を確 保することができる。	実技テスト 学習カード 取り組み姿 勢の観察
	ダンス	・創作ダンス	○	○	○	①:創作ダンスでは,表したいテーマにふさわしいイメ ージを捉え,個や群で,緩急強弱のある動きや空間の使 い方で変化を付けて即興的に表現したり,簡単な作品 にまとめたりして踊ることができる。 ②:表現などの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。 ③:ダンスに自主的に取り組むとともに,互いに助け合 い教え合おうとすること,作品や発表などの話し合いに貢 献しようとする,一人一人の違いに応じた表現や役 割を大切にしようとするなどや,健康・安全を確保 することができる。	実技テスト 学習カード 取り組み姿 勢の観察

3 学 期	陸上競技	・長距離走	○	○	○	<p>①: 記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい,技術の名称や行い方,体力の高め方,課題解決の方法,競技会の仕方などを理解するとともに,陸上競技特有の技能を身に付けることができた。また,長距離走では,自分のペースで走ることができる。</p> <p>②:生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し,合理的,計画的な解決に向けて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。</p> <p>③:陸上競技に主体的に取り組むとともに,勝敗などを冷静に受け止め,ルールやマナーを大切にしようとする事,役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること,一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事などや,健康・安全を確保することができる。</p>	実技テスト 学習カード 取り組み姿勢の観察
	球技【ゴール型】	・アルティメット	○	○	○	<p>①:勝敗を競う楽しさや喜びを味わい,技術の名称や行い方,体力の高め方,運動観察の方法などを理解するとともに,作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができる。また,アルティメットでは,安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができる。</p> <p>②: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,自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。</p> <p>③:アルティメットに自主的に取り組むとともに,フェアなプレイを大切にしようとする事,作戦などについての話し合いに貢献しようとする事,一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする事,互いに助け合い教え合おうとする事などや,健康・安全を確保することができる。</p>	実技テスト 学習カード 取り組み姿勢の観察