

# 保健体育シラバス 高校1年

## 1. 学習の到達目標と評価の観点

	単位数	学科・学年・学級	使用教科書と補助教材
(科目) 体育	2単位	第1学年	・ワンダフルスポーツ(新学社)
学習の到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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、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つけるようにする。</li> <li>・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。</li> <li>・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、参画するなどの意欲を育てる。</li> <li>・健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動親しむ態度を養う。</li> </ul>		
評価の観点	<p>主体的に取り組むとともに、自己の課題・グループ内における課題を発見し、解決に向けた適切なプロセスを行える。 フェアなプレイを大切にすること、一人一人の違いに応じたプレイを大切にできる。 作戦や状況に応じた技能で仲間と連携したゲームを展開できる。 健康・安全を確保できる。 ＜主体性・多様性・協働性＞</p>		
	<p>自分の技能の習得状況を判断し、学習すべき課題を設定できる。 課題解決に向けた練習方法を工夫している。 互いに助言しあって学習できる。 学習の成果を判断し、あらたな課題設定をすることができる。 チームの課題を見つけ、解決に向け、計画的に学習している。 ＜思考力・判断力・表現力＞</p>		
	<p>それぞれのルールを理解し、マナーを守りながら、よりよいパフォーマンスができるよう努力と工夫をしている。 重要用語および関連事項を理解しようとしている。 状況に応じた身体活動ができる。 ＜知識・技能＞</p>		

### 【点数化が難しい課題については、観点別評価とする。】

- A：「十分満足できる」状況と判断されるもの・・・100%
- B：「おおむね満足できる」状況と判断されるもの・・・80%
- C：「努力を要する」状況と判断されるもの・・・60%
- D：未提出、未実施・・・0%

## 2. 学習計画及び評価方法等

学期	単元	学習のねらい	学習のポイント、使用教材等
1 学期	体カテスト	<ul style="list-style-type: none"> <li>体カテストの正しい計測方法を理解し、皆で協力して安全に気を配りながら、公正な計測ができるようになる。</li> </ul>	<教材・用具> <ul style="list-style-type: none"> <li>ストップウォッチ</li> <li>握力計</li> <li>長座体前屈計測器</li> <li>メジャー</li> <li>ハンドボール</li> <li>マット</li> </ul>
	体育祭種目練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>体育祭種目である大縄跳び・台風の目・全員リレーのルールを理解し、皆で協力しながらタイムアップを目指す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>各種目のタイムを縮めるにはどうすれば良いか積極的に意見を出し、共有する。</li> </ul>
	陸上競技 (走り高跳び)	<ul style="list-style-type: none"> <li>走り高跳びにおける2種の跳躍技能（はさみ跳び・ベリーロール）を理解、習得し、記録の向上を目指す。</li> <li>目標達成に向けて適切な努力を継続し、達成した際の自己肯定感や満足感を味わう。</li> <li>安全に配慮し、スムーズな跳躍練習が展開できるよう、用具設置のサポートなどを互いに協力する態度を養う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>リズムカルな助走から、力強い踏切、滑らかな空中動作と続けられるようにする。</li> <li>跳躍時の動画撮影を行い、自身のフォームを客観的に分析して改善点を見つける。</li> <li>安全に実施するために、適切な用具の設置・取り扱いを理解する。</li> </ul> <教材・用具> <ul style="list-style-type: none"> <li>高跳び用支柱</li> <li>バー</li> <li>エバーマット</li> <li>ゴム紐</li> <li>カーラーコーン</li> <li>iPad</li> </ul>
2 学期	サッカー	<ul style="list-style-type: none"> <li>パス・ドリブル・トラップ・シュートなど基本技能の習得を目指す。</li> <li>ゴール型球技における、状況に応じたボール操作を習得し、空間を埋める動きを理解する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>インサイドキック、インステップキック、アウトサイドキックを習得し、状況に応じて使い分けが出来るようにする。</li> <li>今後続くゴール型球技における空間の使い方・埋め方の基礎を理解する。</li> </ul>

<p>ハンドボール</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チームの課題を解決するために意見を出し合い、協働できるようにする。</li> <li>・ゲームにおけるチーム内での自身の役割を理解し、仲間と連携してゲームを展開できるようにする。</li> <li>・フェアプレイを大切にす る態度、合意形成に貢献 する態度を養う。</li> <li>・パス、ドリブル・ジャン プシュートなどの基本技 能の習得を目指す。</li> <li>・ディフェンスシステムを 理解し、ゲームにおいて 高度なディフェンス技能 を展開できるようにす る。</li> <li>・速攻を利用できるよう に、スピードに乗った状 態でのパス回しからシュ ートを打てるようにす る。</li> <li>・チームの課題を解決す るために意見を出し合い、 協働できるようにする。</li> <li>・ゲームにおけるチーム内 での自身の役割を理解し、 仲間と連携してゲームを 展開できるようにする。</li> <li>・フェアプレイを大切にす る態度、合意形成に貢献 する態度を養う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ルールの理解とゲーム進行 について皆が理解し、審判 を含めてゲーム運営をスム ーズに行えるようにする。</li> <li>・動画撮影を行い、チームの 動きを客観的に分析して改 善点を見つける。</li> </ul> <p>&lt;教材・用具&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・軽量4号球</li> <li>・ミニゴール</li> <li>・ビブス</li> <li>・得点板</li> <li>・ストップウォッチ</li> <li>・iPad</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ラテラルパスなど様々な投 げ方を練習し、相手に奪わ れないパス交換ができるよ うにする。</li> <li>・ボールの扱い方について理 解し、状況に応じた投げ 方、取り方ができるように する。</li> <li>・ゲームにおいては、ディフ ェンスシステムを確立させ、 高度なゲーム展開ができ るようにする。</li> <li>・ルールの理解とゲーム進行 について皆が理解し、審判 を含めてゲーム運営をスム ーズに行えるようにする。</li> <li>・動画撮影を行い、チームの 動きを客観的に分析して改 善点を見つける。</li> </ul> <p>&lt;教材・用具&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・軽量1号球</li> <li>・ミニゴール</li> <li>・ビブス</li> <li>・得点板</li> <li>・ストップウォッチ</li> <li>・iPad</li> </ul>
---------------	--	---

3 学 期	バスケットボール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ドリブル、チェストパス・ランニングパス、ピボットターン、セットシュート、レイアップシュートの技能習得を目指す。</li> <li>・ゾーンディフェンスの基本を理解し、各チームがゲームにおいてゾーンディフェンスを展開できるようにする。</li> <li>・ゾーンディフェンスの攻略法を学び、オフENSEにおいて有効なパス回しや、カットインができるようにする。</li> <li>・速攻を利用できるように、スピードに乗った状態でのパス回しからレイアップシュートを打てるようにする。</li> <li>・チームの課題を解決するために意見を出し合い、協働できるようにする。</li> <li>・ゲームにおけるチーム内での自身の役割を理解し、仲間と連携してゲームを展開できるようにする。</li> <li>・フェアプレイを大切にする態度、合意形成に貢献する態度を養う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パスの受け渡し際し、怪我が発生しないよう、ボールの扱い方を理解する。</li> <li>・ゾーンディフェンスのシステムを各チームで決定し、ポジションの配置を個々の能力やプレイを尊重して決定する。</li> <li>・空間を埋める動きと、空間への侵入などから攻防ができるようにする。</li> <li>・スリーメンを練習し、速攻の機会を狙うとともに、ゾーンの素早い形成の意識付けをする。</li> <li>・ルールの理解とゲーム進行について皆が理解し、審判を含めてゲーム運営をスムーズに行えるようにする。</li> <li>・動画撮影を行い、チームの動きを客観的に分析して改善点を見つける。</li> </ul> <p>&lt;教材・用具&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・5号球</li> <li>・ゼッケン</li> <li>・ストップウォッチ</li> <li>・得点板</li> <li>・グループノート</li> <li>・iPad</li> </ul>
-------------	----------	--	--

評価の観点及び内容	評価方法（具体例）
<p>主体的に取り組むとともに、自己の課題・グループ内における課題を発見し、解決に向けた適切なプロセスを行える。 フェアなプレイを大切にすること、一人一人の違いに応じたプレイを大切にできる。 作戦や状況に応じた技能で仲間と連携したゲームを展開できる。 健康・安全を確保できる。 ＜主体性・多様性・協働性＞</p>	<p>ループリック評価表を提示し、自他評価(10%)</p>
<p>自分の技能の習得状況を判断し、学習すべき課題を設定できる。 課題解決に向けた練習方法を工夫している。 互いに助言しあって学習できる。 学習の成果を判断し、あらたな課題設定をすることができる。 チームの課題を見つけ、解決に向け、計画的に学習している。 ＜思考力・判断力・表現力＞</p>	<p>グループノートの提出またはループリック評価表を元に自他評価(10%)</p>
<p>それぞれのルールを理解し、マナーを守りながら、よりよいパフォーマンスができるよう努力と工夫をしている。 重要用語および関連事項を理解しようとしている。 状況に応じた身体活動ができる。 ＜知識・技能＞</p>	<p>実技試験および活動内容の状況評価(80%)</p>

### 【観点別評価】

#### ＜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、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとする。また、個人生活及び社会生活における健康・安全について関心を持ち、意欲的に学習に取り組もうとする。丁寧に記録されている。

#### ＜思考・判断＞

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の取り組み方や健康の保持及び体力を高めるための運動の計画を工夫している。  
また、個人生活及び社会生活における健康・安全について、課題の解決を目指して考え、判断し、それらを表している。

#### ＜運動の技能＞

運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じた段階的な技能を身に付けている。

#### ＜知識・理解＞

運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項及び生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための理論について理解している。また、個人生活及び社会生活における健康・安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。