

保健体育シラバス 高校3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	3 単位	第 3 学年	・ ワンダフルスポーツ (新学社)
学習の到達目標	・ 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。 ・ 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。 ・ 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。 ・ 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。		
評価の観点	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＞ 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＞ 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＞		

【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	体力テスト	・ 体力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。	<教材・用具> ・ ストップウォッチ ・ 握力計 ・ 長座体前屈計測器 ・ メジャー ・ ハンドボール ・ マット
	体育祭種目練習 ダンス 体育祭にむけて	・ 体育祭種目である大縄跳び・唐木田渡し・台風の目・とんでいけ・選抜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。 ・ 2年後半から3年前半で体育祭のためのダンス創作。6年間の集大成を発表。 ・ 自己表現の楽しさや面白さを味わうことで他者に思いやりのある伝え方ができるようになる。 ・ 創作活動や発表を通じて、一人一人考え方や受け取り方が違うということを理解できるようになる。	<教材・用具> 【使用するもの】 ・ デッキ ・ 様々なテンポの音源 ・ 鏡 ・ iPad 【ポイント】 ・ 恥ずかしがらずに堂々と表現する。 ・ どのように表現したら見ている人に伝わるかを意識しながら作品を創る。
2 学期	・ インディアカ	・ サーブ・カット・トス・ブロック・レシーブ・アタック 【サーブ】 サーブを行う動作の1つ目として、「自分の立ち位置」を決めて練習を行う。 ・ 打ち手の腕をまっすぐ引いて、まっすぐ前に振る。 ・ 手首はぶらぶらさせない ・ 手のひらは広げず、指の付け根あたりで打つ ・ *打ち手の前に羽根を置く ・ サーブの動作の始めから終わりまで、持ち手は動かな	<教材・用具> 【使用するもの】 ・ インディアカ ・ バトミントン用ネット・支柱 ・ スペア羽 ・ 得点版 ・ 空間の使い方・埋め方の基礎を理解する。 ・ 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。

	ドッチビー	い ・ 【パス】 ① 羽根の落下地点に移動する ② オーバーハンドの形を作る ③ 膝を使ってパスする ④ オーバーハンドのフォームでポイントとなる手の位置を高く保つ肘を正面に向ける。 *膝をやわらかく沈み込む 手ではなく、膝を使って身体全体でパスする ・ 【アンダーハンド】 ① 羽根の落下地点に移動する ② アンダーハンドの形を作る ③ 膝を使ってパスする *手や肘を身体より後ろに下げない ・ 羽根をとらえる位置は、太もも横、少し前あたり ・ 腕を振らず、手の動きをなるべく直線に近くする 直上・対面パスの練習 ・ レクリエーションとしての色彩が強いので、シニアの方も充分楽しむことができ、同じ競技をする仲間との交流の場を築くことができます。直接手で打つのでよりコントロールしやすいという特徴もあります。ボールを扱うことに不慣れな人でも扱いやすいのがインディアカの特徴。 ・ 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。 ・ 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。 ・ ディスク対面パス (胸・腰・膝・遠投) ・ 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。 ・ 速攻を利用できるように、	<教材・用具> ・ ソフトディスク ・ ストップウォッチ 投げ方、捕り方、的当て（ディスクゲッター）等 ・
--	-------	--	--

卓球		スピードに乗った状態でのパス回しから当てられるようにする。 ・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。 ・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。 ・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。 ・役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した守備などによって攻防ができるようになる。 ・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し、他者に伝えることができるようになる。 【ラリー】 ・ペアでラリーが続くように練習する。 【サーブ】 ・試合に向けて正しいフォームでのトスを身につける。 【スマッシュ】 ・思いっきり打てるように4人グループで練習する。 【試合】 ・シングルス、ダブルスのトーナメント戦をクラス内で行う。	・ディスク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。 ・ゲームにおいては、パスの速攻を確立させ、高度なゲーム展開ができるようにする。 ・ルールを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。 〈教材・用具〉 卓球台・ネット・ラケット・ボール 〈学習のポイント〉 ・仲間の動きを観察し、良い点や、改善点を共有する。 ・お互いにアドバイスし合い、連続で20回以上ラリーが続くことを目指す。 ・トスを上げる手の位置、ボールの高さ、ラケットの面の向きなどを確認する。 ・グループ内でボール出しの人とアタック練習する人を決め、交代で練習する。 ・ラケットの面の向き、スピードを意識して行う。 ・審判が記録をとり、3セット試合を行い、勝敗をつける。
----	--	--	---

評価の観点及び内容	評価方法（具体例）
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＞	ルーブリック評価表を提示し、自他評価(10%)
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＞	グループノートの提出またはルーブリック評価表を元に自他評価(10%)
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＞	実技試験および活動内容の状況評価(80%)

【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。