

シラバス

教 科	科 目	単 位 数	学 年	コ ー ス	組
保健体育	体 育	2	1	全	1～10組

教科書	新高等保健体育（大修館書店）	副教材	ステップアップ高校スポーツ2026（大修館書店）

科目の目標	実技では、運動の合理的、計画的な実践を通して、健康の保持増進のための実践力の習得と体力の向上を図る。
	体育理論では、スポーツはどのような発展や変化をしてきたのか、どのような役割を果たしているのかといったスポーツの
	歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴などについて学習する。

科目の概要	運動の合理的・計画的な実践を通して、知識を深めるとともに技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことが
	できるようにし、自己の状況に応じて体力の向上を図り、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、健康・
	安全を確保して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を習得する。

観点別評価			
3 観 点	○「知識・技能」	○「思考力・判断力・表現力」	○「主体的に学びに向かう態度」
10 の 力	①「知力・学力」	②「課題対応力」 ③「論理的思考力」 ④「原因分析力」 ⑤「傾聴力」 ⑥「受信・発信力」	⑦「協働力」 ⑧「行動力」 ⑨「自己管理能力」 ⑩「自己実現力」
観 点 の 評 価	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しているとともに、それらの技能を身に付ける。	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。	生涯にわたって継続して運動に親しむために、運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組み、互いに協力する。自己の責任を果たし、参画する。一人一人の違いを大切にし、健康・安全を確保しようとする態度を養う。
評 価 の 方 法	・定期試験 ・実技試験	・実技試験 ・活動時の意欲 ・定期試験	・平常点（授業態度）
定期試験（3回）、実技試験、出欠状況、学習に取り組む姿勢や態度等を総合的に判断して評価する。			

学 習 計 画		
学期	学 習 内 容 (単 元)	単 元 別 学 習 目 標
1 学 期	<座学> 体育理論 (スポーツの発祥と成立)・器械運動 (マット運動) <実技> 日習体操、体づくり運動 器械運動 (マット運動) ①後転 ②開脚前転 ③伸膝後転 ④側方倒立回転 ⑤開脚後転 ⑥伸膝前転 ⑦その他 【1学期 中間試験】 実施しない	スポーツは、人類の歴史とともに始まり、時代に応じて変容してきていることや我が国から世界に普及し、発展しているスポーツがあることを理解する。 正しい形と大きな動作で体操を行うことができる。 回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うことができる。
	<座学> 体育理論 (スポーツ文化の発展と現代社会) 器械運動 (マット運動) <実技> 器械運動 (マット運動) ①後転 ②開脚前転 ③伸膝後転 ④側方倒立回転 ⑤開脚後転 ⑥伸膝前転 ⑦その他 実技試験実施 【1学期 期末試験】 7月1日～7日	スポーツを文化として捉え、「する」に限らず「みる」「支える」「知る」関わり方を理解し、新たなスポーツ文化を創っていく態度を養う。 回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うことができるとともに、条件を変えた技、発展技を滑らかに行うことができる。 学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回ることができる。
2 学 期	<座学> 体育理論 (オリンピック・パラリンピックと国際社会)・陸上競技 (ハードル) <実技> 陸上競技 (ハードル) ①スタート～踏切局面 ②ハードリング (脚の振り上げ・抜き脚) ③インターバル局面 (3～5歩のリズムの維持) 実技試験実施 【2学期 中間試験】 実施しない	現代のスポーツは、国際親善や世界平和に大きな役割を果たしており、代表的なものにオリンピックムーブメントがあることを理解する。 スピードを維持した走りからハードルを低く越す。 振り上げ脚をまっすぐに振り上げ、ハードルを低く越すとともに、抜き脚を素早く前に引き出す。 3～5歩のリズムを最後まで維持する。 ハードリングとインターバルを滑らかにつなげる。
	<座学> 体育理論 (スポーツの経済効果とスポーツ産業) ハンドボール <実技> ハンドボール ①パス ②ドリブル ③シュート ④ゲーム 実技試験実施 【2学期 期末試験】 12月1日～7日	現代のスポーツは、経済的な波及効果があり、スポーツ産業が経済の中で大きな影響を及ぼしていることを理解する。またドーピングはスポーツの文化的価値を失わせる行為であることを理解する。 ゴールの枠内にシュートをコントロールすることができる。 味方が操作しやすいパスを送ることができる。 安定したボール操作と空間を作り出す等の動きによりゴール前への侵入等攻防を展開することができる。
3 学 期	<座学> 体育理論 (スポーツに求められる高潔さ) (持続可能性からみたスポーツと環境) バasketボール <実技> バasketボール ①パス ②シュート ③ドリブル ④リバウンド ⑤ゲーム 実技試験実施 【3学期 学年末試験】 3月4日～9日	スポーツの価値や役割、高潔性を破壊しかねない問題について理解できる。 スポーツに関わる人々の増加は地域の人々の生活や社会環境にも影響することを理解する。 安定したボール操作ができる。 ボールを保持したランニングができる。 状況に応じたボール操作ができる。 相手をかかわすなどの攻防を展開することができる。 ボールを持たないときの動き方を理解する。