

シラバス

教 科	科 目	単 位 数	学 年	コ ー ス	組
保健体育	体 育	2	2	全	1～12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2025（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育成と体力の向上を図る。
	体育理論では、生涯にわたって運動やスポーツを継続するためには、技術の特徴に応じた学習の仕方があることや、技
	能を高めるための取り組み方、健康・安全を確保するための効果的な学習の仕方について学習する。

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
	できるようにする。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、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	・定期試験 ・実技試験 ・活動時の意欲	・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	バレーボール 「バレーボール」(6人制) ・パス(アンダーハンドパス、オーバーハンドパス) ・サーブ(アンダーハンド、サイドハンド、フローター) ・レシーブ <体育理論> スポーツにおける技術と戦術・戦略 【1学期 中間試験】 実施しない	<ul style="list-style-type: none"> 安定してボールコントロールする。 次の動きにつなげるための技術を習得する。 相手コートの中へ打つ。 技術と技能の違いを理解する。 オープンスキルとクローズドスキルの違いを理解する。
	バレーボール 「バレーボール」(6人制) ・パス(アンダーハンドパス、オーバーハンドパス) ・サーブ(アンダーハンド、サイドハンド、フローター) ・レシーブ ・スパイク ・実技試験実施 ・ゲーム <体育理論> スポーツにおける技能と体力 【1学期 期末試験】 7月1日～7日	<ul style="list-style-type: none"> 役割に応じたボール操作や連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開することができる。 意図した場所へボールをコントロールする。 次の動きへ円滑につなげるための技術を習得する。 状況に応じたコンビネーションプレイによって、攻防を展開する。 技能と体力の関係について理解する。
2 学 期	陸上競技(走り高跳び) 「走り高跳び」(ペリーロール) ・助走～踏切局面 ・踏切～空間動作 ・実技試験実施 <体育理論> 技能の上達過程と練習の考え方 【2学期 中間試験】 実施しない	<ul style="list-style-type: none"> スピードに乗った助走から力強く踏み切る。 力強い踏切から滑らかな空間動作につなげる。 技能は様々な過程を経て上達することを理解し、過程にはそれぞれ特徴があることを理解する。
	アルティメット ・ディスク操作 ・パスとキャッチ、動きながらのキャッチ <体育理論> 効果的な動きのメカニズム 【2学期 期末試験】 12月1日～7日	<ul style="list-style-type: none"> 手具の特質と操作方法を理解する。 まっすぐ、遠くに飛ばす技術を習得する。 空間を意識したパスと動きを理解する。 体の動きはどのような仕組みで開始され、持続していくのかを理解する。 よい動きを支える調整力について説明できるようにする。
3 学 期	アルティメット ・3対2、5対5 ・実技試験実施 ・ゲーム 【3学期 学年末試験】 3月4日～9日	<ul style="list-style-type: none"> チームや個人の技能に応じて戦術、作戦を重視した攻防を展開できるようにする。 高度なディスク操作方法を習得する。 目的に応じた様々なトレーニング方法を理解する。 スポーツを行う際は、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。