

令和7年度

保健体育科（3年体育）

北海道穂別高等学校

シラバス

科目名	体育	履修学年	3学年（ <u>必修</u> ・選択）
教科担任	長岡 弥生	単位数	3単位
教科書名	現代高等保健体育改訂版（大修館）	副教材	特になし
教科目標	体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を育成することを目指す。		
科目目標	体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を育成することを目指す。		
学習方法	学校指定ジャージを着用してください。 授業で使用する学習ノート、ワークシートの提出が求められます。 授業で設定する課題解決に向けて努力することが求められます。		

科目全体の評価の観点及び方法

評価の観点		主な評価方法
① 知識・技能	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するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。 (評価の割合 3割)	授業態度 小テスト 実技テスト 課題・プリント
②思考・判断・表現	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力を養う。 (評価の割合 4割)	授業態度 課題・プリント その他
③主体的に学習に取り組む態度	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、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。 (評価の割合 3割)	授業態度 その他

年間学習計画

単 元	A 体づくり運動 (予定時数 8)
主な学習内容（活動）	ア 体ほぐしの運動 イ 実生活に生かす運動の計画
評価の観点と評価方法	①知識・技能 ・のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行うことを通して、気付いたり 関わり合ったりすることができる。 ・リズムに乗って心が弾むような運動を行うことを通して、気付いたり関わり合 ったりすることができる。 ・緊張したり緊張を解いて脱力したりする運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすることができる。 ・いろいろな条件で、歩いたり走ったり飛び跳ねたりする運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすることができる。 ・仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦するような運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすることができる。 ・体調の維持などの健康の保持増進をねらいとして、各種の有酸素運動や体操などの施設や器具を用いず手軽に行う運動例や適切な食事や睡眠の管理の仕方を取り入れて、卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むことができる。 ・生活習慣病の予防をねらいとして、「健康づくりのための身体活動基準2013」などを参考に、卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むことができる。 ・調和のとれた体力を高めることをねらいとして、体力測定の結果などを参考に、定期的に運動の計画を見直して取り組むことができる。 ・競技力の向上及び競技で起こりやすいけがや疾病の予防をねらいとして、体力の構成要素を重点的に高めたり、特に大きな負荷のかかりやすい部位のけがを予防したりする運動の組合せ例を取り入れて、定期的に運動の計画を見直して取り組むことができる。 ②思考・判断・表現 ・生活様式や体力の程度を踏まえ、自己のねらいに応じた運動の計画を立案している。 ・運動に取り組む場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を提案している。 ・仲間との話合いの場面で、合意を形成するための調整の仕方を見付けている。 ・体力の程度や性別等の違いを超えて、仲間とともに体づくり運動を楽しむための調 整の仕方を見付けている。 ・体づくり運動の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支え

	る，知る」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見付けている。
	③主体的に学習に取り組む態度 ・体づくり運動の学習に主体的に取り組もうとしている。 ・仲間に課題を伝え合うなど，互いに助け合い高め合おうとしている。 ・一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとしている。 ・課題解決に向けて話し合う場面で，合意形成に貢献しようとしている。 ・危険の予測をしながら回避行動をとるなど，健康・安全を確保している。

単 元	B 器械運動 (予定時数 8)
主な学習内容 (活動)	ア マット運動 イ とび箱運動
評価の観点と評価方法	①知識・技能 ・器械運動では，技の系，技群，グループの系統性の名称があり，それぞれの技には，技能の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的，計画的な練習の仕方があることを理解できる。 ・器械運動の種目によって必要な体力要素があり，その種目の技能に関連させながら体力を高めることができることを理解できる。 ・課題解決の方法では，自己に応じた目標の設定，目標を達成するための課題の設定，課題解決のための練習法などの選択と実践，演技や発表を通した学習成果の確認，新たな目標の設定といった過程があることを理解できる。 ・自己の能力に応じた技で組み合わせたり，異なる技群で構成したりするなどの発表に向けた演技構成の仕方があることを理解できる。 ・発表会や競技会で，演技構成の仕方，運営の仕方や役割に応じた行動の仕方，全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあることを理解できる。 ・新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回ったり，跳び越すことができる。 ・開始姿勢や終末姿勢，組合せの動きや支持の仕方，着手位置などの条件を変えて回ることができる。 ・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や跳び越すことができる。 ②思考・判断・表現 ・選択した技の行い方や技の組合せ方について，自己や仲間の動きを分析して，良い点や修正点を指摘している。 ・課題解決の過程を踏まえて，自己や仲間の新たな課題を発見している。 ・自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てている。 ・練習や演技の場面で，自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を提案している。

	・グループでの学習で、状況に応じて自己や仲間の役割を提案している。 ・体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに器械運動を楽しむための調整の仕方を見付けている。 ・器械運動の学習成果を踏まえ、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見付けている。
	③主体的に学習に取り組む態度 ・器械運動の学習に主体的に取り組もうとしている。 ・自己の状況にかかわらず、よい演技を讃えようとしている。 ・自己や仲間の課題に応じた練習計画を見直すなど、互いに助け合い高め合おうとしている。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 ・危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保している。

単 元	C 陸上競技 (予定時数 8)
主な学習内容 (活動)	ア 短距離走、長距離走 イ 走り幅跳び
評価の観点と評価方法	①知識・技能 ・陸上競技では、各種目の局面ごとに技術の名称があり、それぞれの技術には、記録の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的な練習の仕方があることが理解できる。 ・陸上競技の運動種目によって必要な体力要素があり、その運動種目の技能に関連させながら体力を高めることができることを理解できる。 ・課題解決の方法には、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、記録会などを通じた学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があることを理解できる。 ・競技会や記録会で、競技のルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあることを理解できる。 ・高いスピードを維持して走る中間走では、体の真下近くに足を接地したり、キックした足を素早く前に運んだりするなどの動きで走ることができる。 ・最も速く走ることのできるペース配分に応じて動きを切り替えて走ることができる。 ・自分で設定したペースの変化や仲間のペースに応じて、ストライドやピッチを切り替えて走ることができる。 ・加速に十分な距離から、高いスピードで踏み切りに移ることができる。 ・タイミングよく腕・肩を引き上げ、力強く踏み切ることができる。

	②思考・判断・表現 ・選択した運動種目について、自己や仲間の動きを分析して良い点や修正点を指摘している。 ・課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。 ・自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てている。 ・練習や競技会の場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を提案している。 ・練習や競技会の場面で、自己や仲間の活動を振り返り、よりよいルールやマナーについて提案している。 ・体力や技能の程度、性別等の違いを超えて仲間とともに陸上競技を楽しむための調整の仕方を見付けている。 ・陸上競技の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見付けている。 ③主体的に学習に取り組む態度 ・陸上競技の学習に主体的に取り組もうとしている。 ・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している。 ・役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとしている。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 ・危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保している。
--	--

単 元	E 球技 (予定時数 60)
主な学習内容（活動）	ア ゴール型（バスケットボール、サッカー等） イ ネット型（バレーボール、バドミントン等） ウ ベースボール型（ソフトボール）
評価の観点と評価方法	①知識・技能 ・球技では、各型の各種目の局面ごとに技術や戦術、作戦の名称があり、それぞれの技術、戦術、作戦には、攻防の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的、計画的な練習の方法があることが理解できる。 ・球技の型や種目によって必要な体力要素があり、その型や種目の技能に関連させながら体力を高めることができることを理解できる。 ・課題解決の方法には、チームや自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、ゲームなどを通した学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があることを理解できる。 ・競技会で、ゲームのルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあることを理解できる。 <ゴール型> ・防御をかわして相手陣地やゴールにボールを運ぶことができる。

- ・味方が作り出した空間にパスを送ることができる。
- ・空いた空間に向かってボールをコントロールして運ぶことができる。
- ・守備者とボールの間に自分の体を入れて、味方と相手の動きを見ながらボールをキープすることができる。
- ・隊形を整えるためにボールを他の空間へ動かすことができる。
- ・得点を取るためのフォーメーションやセットプレイなどのチームの役割に応じた動きをすることができる。
- ・チームの作戦に応じた守備位置に移動し、相手のボールを奪うための動きをすることができる。
- ・味方が抜かれた際に、攻撃者を止めるためのカバーの動きをすることができる。

<ネット型>

- ・サービスでは、ボールに変化をつけて打つことができる。
- ・ボールを相手側のコートの守備のいない空間に緩急や高低などの変化をつけて 打ち返すことができる。
- ・ボールに回転をかけて打ち出したり、回転に合わせて返球したりすることができる。
- ・変化のあるサーブに対応して、面を合わせてレシーブすることができる。
- ・移動を伴うつなぎのボールに対応して、攻撃につなげるための次のプレイをしやすい高さや位置にトスを上げることができる。
- ・仲間と連動してネット付近でボールの侵入を防いだり、打ち返したりすることができる。
- ・ボールをコントロールして、ネットより高い位置から相手側のコートに打ち込むことができる。
- ・チームの作戦に応じた守備位置から、拾ったりつないだり打ち返したりすることができる。

<ベースボール型>

- ・身体全体を使ってバットを振りぬくことができる。
- ・ボールの高さやコースなどにタイミングを合わせてボールをとらえることができる。
- ・打球のバウンドやコースに応じて、タイミングを合わせてボールを捕ることができる。
- ・塁に入ろうとする味方の動きに合わせて、捕球しやすいボールを投げるすることができる。
- ・仲間の送球に対して次の送球をしやすいようにボールを受けることができる。
- ・投球では、コースや高さをコントロールして投げるすることができる。

②思考・判断・表現

- ・選択した運動について、チームや自己の動きを分析して、良い点や修正点を指摘している。

	・課題解決の過程を踏まえて、チームや自己の新たな課題を発見している。 ・チームや自己の課題を解決するための練習の計画を立てている。 ・練習やゲームの場面で、チームや自己の危険を回避するための活動の仕方を提案している。 ・練習やゲームを行う場面で、チームや自己の活動を振り返り、よりよいマナーや行為について提案している。 ・チームでの学習で、状況に応じてチームや自己の役割を提案している。 ・チームでの話合いの場面で、合意を形成するための調整の仕方を見付けている。 ・体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに球技を楽しむための調整の仕方を見付けている。 ・球技の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見付けている。
	③主体的に学習に取り組む態度 ・球技の学習に主体的に取り組もうとすることができる。 ・フェアなプレイを大切にしようとするすることができる。 ・作戦などを話し合う場面で、合意形成に貢献しようとするすることができる。 ・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することができる。 ・仲間の課題を指摘するなど、互いに助け合い高め合おうとすることができる。 ・危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保することができる。

単 元	H 体育理論 (予定時数 6)
主な学習内容 (活動)	2 運動やスポーツの効果的な学習の仕方 3 豊かなスポーツライフの設計の仕方
評価の観点と評価方法	①知識・技能 ・運動やスポーツの技能と体力は、相互に関連していること。また、期待する成果に応じた技能や体力の高め方があること。さらに、過度な負荷や長期的な酷使は、けがや疾病の原因となる可能性があることが理解できる。 ・運動やスポーツの技術は、学習を通して技能として発揮されるようになること。また、技術の種類に応じた学習の仕方があること。現代のスポーツの技術や戦術、ルールは、用具の改良やメディアの発達に伴い変わり続けていることが理解できる。 ・運動やスポーツの技能の上達過程にはいくつかの段階があり、その学習の段階に応じた練習方法や運動観察の方法、課題の設定方法などがある

	こと。また、これらの獲得には、一定の期間がかかることが理解できる。 ・運動やスポーツを行う際は、気象条件の変化など様々な危険を予見し、回避することが求められることが理解できる。 ・スポーツは、各ライフステージにおける身体的、心理的、社会的特徴に応じた多様な楽しみ方があること。また、その楽しみ方は、個人のスポーツに対する欲求などによっても変化することが理解できる。 ・生涯にわたってスポーツを継続するためには、ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方を見付けること、仕事と生活の調和を図ること、運動の機会を生み出す工夫をすることなどが必要であることが理解できる。 ・スポーツの推進は、様々な施策や組織、人々の支援や参画によって支えられていることが理解できる。 ・人生に潤いをもたらす貴重な文化的資源として、スポーツを未来に継承するためには、スポーツの可能性と問題点を踏まえて適切な「する、みる、支える、知る」などの関わりが求められることが理解できる。
	②思考・判断・表現 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、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。 ・豊かなスポーツライフの設計の仕方について、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主体的に学習に取り組む態度 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に主体的に取り組もうとしている。 ・豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に主体的に取り組もうとしている。