

令和6年度

保健体育科（1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	1 学年（ 必修 ・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（大修館書店）	副教材	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。 授業で使用するワークシート、学習ノート等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 ワークシート
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 ワークシート 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 17)
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 ・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。 ・運動不足の解消や体調維持のために、食事や睡眠などの生活習慣の改善も含め、休憩時間や家庭などで日常的に行うことができるよう効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組むことができる。 ・調和のとれた体力の向上を図ったり、選択した運動やスポーツの場面で必要とされる体の動きを高めたりするために、効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組むことができる。
	② ・ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定している。 ・健康や安全を確保するために、体力や体調に応じた運動の計画等について振り返っている。 ・課題を解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えている。 ・体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともに体づくり運動を楽しむための活動の方法や修正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、実生活で継続しやすい運動例や運動の組合せの例を見付けている。
	③ ・体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとしている。 ・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。 ・自己や仲間の課題解決に向けた話合いに貢献しようとしている。 ・健康・安全を確保しようとしている。

単 元	B 器械運動 (予定時数 23)
主な学習内容 (活動)	ア マット運動
評価の観点と評価方法	① ・技の行い方は技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあり、同じ系統の技には共通性があることが理解できる。 ・自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察と他者観察などの方法があることが理解できる。 ・技と関連させた補助運動や部分練習を取り入れることにより、結果として体力を めることができることが理解できる。 ・発表会や競技会の行い方があり、発表会での評価方法、競技会での競技方法や採点方法、運営の仕方などがあることが理解できる。 ・体をマットに順々に接触させて回転するための動き方、回転力を高めるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回ることができる。 ・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ができる。 ・全身を支えたり、突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすくするための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回転することができる。 ・開始姿勢や終末姿勢、支持の仕方や組合せの動きなどの条件を変えて回転することができる。 ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回転することができる。 ・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方、バランスの崩れを復元させるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて静止することができる。 ・姿勢、体の向きなどの条件を変えて静止することができる。 ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで静止することができる。
	② ・選択した技の行い方や技の組合せ方について、合理的な動きと自己や仲間の動きを 比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 ・自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。 ・選択した技に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選んでいる。 ・健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返っている。 ・仲間やグループで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて自己の活動を振り返っている。 ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに器械運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。 ・器械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」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けている。
	③ ・器械運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・自己の状況にかかわらず、互いに讃え合おうとしている。 ・仲間に課題を伝え合ったり補助し合ったりして、互いに助け合い教え合おうとしている。 ・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。 ・健康・安全を確保しようとしている。

単 元	C 陸上競技 (予定時数 15)
主な学習内容 (活動)	ア 短距離走、長距離走 イ 走り高跳び ウ 砲丸投げ
評価の観点と評価方法	① ・陸上競技の各種目で用いられる技術の名称があり、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があることが理解できる。 ・技術と関連させた運動や練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることを理解できる。 ・自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることが理解できる。 ・スタートダッシュでは地面を力強くキックして、徐々に上体を起こしていき加速することができる。 ・後半でスピードが著しく低下しないよう、力みのないリズムカルな動きで走ることができる。 ・リズムカルに腕を振り、力みのないフォームで軽快に走ることができる。 ・呼吸を楽にしたり、走りのリズムを作ったりする呼吸法を取り入れて走ることができる。 ・自己の体力や技能の程度に合ったペースを維持して走ることができる。 ・リズムカルな助走から真上に伸び上がるように踏み切り、はさみ跳びや背面跳びなどの空間動作で跳ぶことができる。 ・背面跳びでは、踏み切り前の3～5歩で弧を描くように走り、体を内側に倒す姿勢を取るようにして踏み切りに移ることができる。 ・砲丸を投げ手の中指付け根あたりに乗せて保持し、首につけた姿勢をとることができる。 ・砲丸に効率よく力が伝わるようにまっすぐに突き出すことができる。 ・25～35 度程度の角度で砲丸を突き出すことができる。 ② ・選択した運動について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 ・自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。 ・選択した運動に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選んでいる。 ・健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返っている。 ・ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返っている。 ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに陸上競技を楽しむための活動の方法や修正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」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けている。 ③ ・陸上競技の学習に自主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。 ・仲間と互いに合意した自己の役割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。 ・健康・安全を確保しようとしている。

単 元	D 水泳 (予定時数 9)
主な学習内容 (活動)	ア クロール イ 平泳ぎ ウ 複数の泳法で泳ぐ
評価の観点と評価方法	① ・水泳の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、効率的に泳ぐためのポイントがあることが理解できる。 ・泳法と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることが理解できる。 ・自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることが理解できる。 ・水面上の腕は、ローリングの動きに合わせてリラックスして前方へ動かすことができる。 ・泳ぎの速さに応じて、顔を横に向ける大きさを調節して呼吸動作を行うことができる。 ・肩より前で、両手で逆ハート型を描くように強くかくことができる。 ・プルのかき終わりに合わせて顔を水面上に出して呼吸を行い、キックの蹴り終わりに合わせてグライドをとり、1回の腕の動き（ストローク）で大きく進むことができる。
	② ・選択した泳法について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えることができる。 ・自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えることができる。 ・選択した泳法に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶことができる。 ・健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返ることができる。 ・バディやグループで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて自己の活動を振り返ることができる。 ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに水泳を楽しむための活動の方法やその修正の仕方を見付けることができる。 ・水泳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」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けることができる。
	③ ・水泳の学習に自主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。 ・仲間と互いに合意した役割について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。 ・水泳の事故防止の心得を遵守するなど健康・安全を確保しようとしている。

単 元	E 球技 (予定時数 35)
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 ・球技の各型の各種目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあることが理解できる。 ・戦術や作戦に応じて、技能をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであることが理解できる。 ・ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることが理解できる。 ・練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることが理解できる。 <ゴール型> ・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。 ・守備者とボールの間に自分の体を入れてボールをキープすることができる。 ・ゴール前に広い空間を作り出すために、守備者を引きつけてゴールから離れることができる。 ・パスを出した後に次のパスを受ける動きをすることができる。 ・ボール保持者が進行できる空間を作り出すために、進行方向から離れることができる。 ・ゴールとボール保持者を結んだ直線上で守ることができる。 ・ゴール前の空いている場所をカバーすることができる。 <ネット型> ・サービスでは、ボールをねらった場所に打つことができる。 ・ボールを相手側のコートの中へ打ち返すことができる。 ・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ボールを上げることができる。 ・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。 ・腕やラケットを強く振って、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。 ・ポジションの役割に応じて、拾ったりつないだり打ち返したりすることができる。 ・ラリーの中で、味方の動きに合わせてコート上の空いている場所をカバーすることができる。 ・連携プレイのための基本的なフォーメーションに応じた位置に動くことができる。 <ベースボール型> ・身体の軸を安定させてバットを振りぬくことができる。 ・タイミングを合わせてボールを捉えることができる。 ・ねらった方向にボールを打ち返すことができる。 ・スピードを落とさずに円を描くように塁間を走ることができる。 ・打球や守備の状況に応じた塁の回り方で、塁を進んだり戻ったりすることができる。 ・捕球場所へ最短距離で移動して、相手の打ったボールを捕ることができる。 ・ねらった方向へステップを踏みながら、一連の動きでボールを投げるることができる。 ・仲間の送球に対して塁上でタイミングよくボールを受けたり、中継したりすることができる。

②

- ・選択した運動について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えることができる。
- ・自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題や課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えることができる。
- ・健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返ることができる。
- ・ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返ることができる。
- ・チームで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて、自己の活動を振り返ることができる。
- ・作戦などの話合いの場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えることができる。
- ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けることができる。
- ・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」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けることができる。

③

- ・球技の学習に自主的に取り組もうとしている。
- ・相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。
- ・作戦などについての話合いに貢献しようとしている。
- ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを大切にしようとしている。
- ・互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとしている。
- ・健康・安全を確保しようとしている

単 元	H 体育理論 (予定時数 6)
主な学習内容 (活動)	1 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展
評価の観点と評価方法	① ・スポーツは、人類の歴史とともに始まり、その理念が時代に応じて多様に変容してきていることが理解できる。また、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が理解できる。 ・現代のスポーツは、オリンピックやパラリンピック等の国際大会を通して、国際親善や世界平和に大きな役割を果たし、共生社会の実現にも寄与していることが理解できる。また、ドーピングは、フェアプレイの精神に反するなど、能力の限界に挑戦するスポーツの文化的価値を失わせることが理解できる。 ・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が理解できる。また、スポーツの経済的な波及効果が高まるにつれ、スポーツの高潔さなどが一層求められることが理解できる。 ・スポーツを行う際は、スポーツが環境や社会にもたらす影響を考慮し、多様性への理解や持続可能な社会の実現に寄与する責任ある行動が求められることが理解できる。
	② ・スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について、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 ・スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展についての学習に自主的に取り組もうとしている。