

シラバス

| | | | |
|------|---|------|-------------|
| 科目名 | 体育 | 履修学年 | 3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 | <ul style="list-style-type: none"> ・運動を楽しむために体力を向上させ、運動の知識や技能を身につける。 ・さまざまな活動を通し、ソーシャルスキルを向上させる。 ・授業規律を徹底し、規範意識を定着させる。 | | |
| 学習方法 | <ul style="list-style-type: none"> ・学校指定ジャージを着用します。 ・タブレット端末を使用しての課題提出が求められます。 ・授業で設定する実技課題の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 | <p>運動の合理的で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継続することができるようになるために、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ている。</p> <p>(評価の割合 3 割)</p> | <p>授業態度 実技テスト 課題提出</p> |
| ② 思考・判断・表現 | <p>生涯にわたって運動を継続するための課題を発見し、合理的で計画的な課題解決に向けて思考し判断するとともに、自己の考えを他者に伝えることができる。</p> <p>(評価の割合 4 割)</p> | <p>授業態度 課題提出 その他</p> |
| ③主体的に学習に取り組む態度 | <p>運動における競争や協働の経験を通し、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、1人ひとりの違いを大切にしようとするなどの意欲を持ち、健康・安全を確保して活動することができている。</p> <p>(評価の割合 3 割)</p> | <p>授業態度 課題提出 その他</p> |

年間学習指導計画

| | |
|-------------|---|
| 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 | <p>① 知識・運動 ア 手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付くことができる。 イ 健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るために、卒業後も継続可能な運動の計画を立て取り組むことができる。 【評価方法】新体力テストとレジスタンストレーニングの計画と実施。</p> <p>② 思考・判断・表現 ア 自己の課題を発見し、得た知識を活用しながら解決や改善に向け思考し、工夫をしながら取り組むことができる。 イ 新体力テストの結果を過年度のデータと比較分析し、自己の課題を発見し合理的な解決に向けて取り組み方を工夫することができる。 【評価方法】新体力テストとレジスタンストレーニングの計画と実施。</p> <p>③ 主体的に学習に取り組む態度 ア 運動に主体的に取り組むとともに、協力、参画、共生などの意欲を持ち、健康、安全を確保しながら取り組むことができている。 イ 運動に主体的に取り組むとともに、協力、参画、共生などの意欲を持ち、健康、安全を確保しながら取り組むことができている。キャリア教育との教科横断的授業に向けての準備ともなるため、見通しを持ちながら主体的かつ積極的に取り組むことができている。 【評価方法】新体力テストとレジスタンストレーニングの計画と実施。</p> |
| 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 |
| 評価の観点と評価方法 | <p>① 知識・技能 ICTを活用し自己のフォームを観察し、技術的な課題を明確にすることができる。技術と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ、継続して行うことで、敏捷性や瞬発力、全身持久力を高め、タイムを短縮させることができる。 【評価方法】新体力テスト、実技テストなど</p> <p>② 思考・判断・表現 合理的な課題解決に向け、得た知識を活用しながら工夫して取り組むことができる。 【評価方法】新体力テスト、実技テストなど</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>③ 主体的に学習に取り組む態度 課題解決に向け挑戦する姿勢を持ち、健康と安全を確保して活動することができている。 【評価方法】新体力テスト、実技テストなど</p> |
|--|---|

| | |
|-------------|--|
| 単 元 | E 球技 (予定時数 46) |
| 主な学習内容 (活動) | ア ゴール型 バasketボールなど イ ネット型 バレーボール ピックルボール テニス 卓球など ウ ベースボール型 ソフトボール |
| 評価の観点と評価方法 | <p>① 知識・技能 ア 得た知識を生かし、ゲームの中で技能を発揮することができる。 イ 役割に応じたボール操作や安定した用具の操作ができる。 ウ 身体やバット、ボールを安定して操作することができる。 【評価方法】実技テスト、試合など</p> |
| | <p>② 思考・判断・表現 合理的な課題解決に向け、得た知識を活用しながら工夫して取り組むとともに、ルールを理解し、状況を判断しながらプレーすることができている。 【評価方法】実技テスト、試合など</p> |
| | <p>③ 主体的に学習に取り組む態度 公正、協力、責任、参画、共生、健康、安全といった運動を行う意義や価値を理解し、積極的に取り組んでいる。 【評価方法】実技テスト、試合など</p> |

| | |
|-------------|--|
| 単 元 | H 体育理論 (予定時数 6) |
| 主な学習内容 (活動) | (2) 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 | <p>① 知識・技能 スポーツに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り、「する、みる、支える、知る」などの多様な関わりが求められることを理解する。 【評価方法】小テストなど</p> |
| | <p>② 思考・判断・表現 ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方やライフスタイルに応じた関わり方について、自己を取り巻く環境の変化を予想し、自己や社会の課題を発見し、課題解決に向けて自分の考えを他者に伝えることができる。 【評価方法】小テストなど</p> |
| | <p>③ 主体的に学習に取り組む態度 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んでいる。 【評価方法】小テストなど</p> |

| | |
|-------------|---|
| 単元 | 体験活動 パラスポーツ (予定時数 2) |
| 主な学習内容 (活動) | ボッチャ |
| 評価の観点と評価方法 | ④ 知識・技能 体力や技能の程度、性別や障害の有無にかかわらず運動やスポーツとの多様な関わり方を学習し、卒業後も継続して実践できる知識と技能を身につけている。 【評価方法】 試合など |
| | ⑤ 思考・判断・表現 投球技術の向上に向け工夫をしながら取り組むとともに、幅広い世代との交流を通し、状況に応じた判断や行動ができています。 【評価方法】 試合など |
| | ⑥ 主体的に学習に取り組む態度 運動やスポーツの多様な関わり方を理解し、参加者と楽しみながら取り組むことができています。 【評価方法】 試合など |

| | |
|-------------|--|
| 単元 | 体験活動 地域スポーツ (予定時数 20) |
| 主な学習内容 (活動) | (1)パークゴルフ (2)自然体験型野外運動 (3)モルック (4)スケート (天候不良等があればフロアカーリング) |
| 評価の観点と評価方法 | ⑦ 知識・技能 生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続していくために、地域や自然と関わり合いの深い運動種目に親しみ、ルールとマナーを理解し実践することができる。 【評価方法】 事前学習、体験活動など |
| | ⑧ 思考・判断・表現 知識として得たものを、実践の中で状況を判断しながら表現することができています。また、自他の健康と安全に配慮し活動することができています。 【評価方法】 事前学習、体験活動など |
| | ⑨ 主体的に学習に取り組む態度 活動を通し地域の方と交流する中で、言動に節度を持ち、積極的かつ主体的に学習に参加しています。 【評価方法】 事前学習、体験活動など |