

令和4年度 体育aシラバス（保健体育）

学番 28 新潟県立村上桜ヶ丘高等学校

教科（科目）	体育 a	単位数	3 単位	学年	1 年次
使用教科書	現代高等保健体育（株式会社 大修館書店）				

1 学習目標

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な課題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。

2 指導の重点

- (1) 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つけるようにする。
- (2) 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。
- (3) 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。

3 指導計画

月	単元名	教材	主要学習領域	学習活動（指導内容）	時間	評価方法
4	A 体づくり運動 C 陸上競技		オリエンテーション 集団行動 体ほぐしの運動 実生活に生かす運動 長距離走	シラバス説明 列の増減、集合・解散、点呼 ストレッチ、スタビライゼーション サーキット（調和のとれた体力向上） 男子 2,000m 以上、女子 1,000m 以上 目標タイムを達成することに加え、 ペースに対応したスピードの維持	9	出席状況 授業の取組 多様な活動 技能
5	A 体づくり運動 【領域選択】 B 器械運動 C 陸上競技 G ダンス		体ほぐしの運動 実生活に生かす運動 【3 種目から 1 つ選択】 1 マット運動 2 短距離走・リレー 3 創作ダンス	ストレッチ、スタビライゼーション サーキット（調和のとれた体力向上） 回転系・巧技系の基本的な技、発展技 スタートダッシュとスムーズな加速 即興的な表現、イメージを強調	12	
6	A 体づくり運動 【球技選択①】 E 球技		体ほぐしの運動 実生活に生かす運動 【3 種目から 1 つ選択】 1 サッカー 2 ソフトテニス 3 ソフトボール	ストレッチ、スタビライゼーション サーキット（調和のとれた体力向上） 安定したボール操作と空間への侵入 役割に応じたボール・用具の操作 安定したボール・用具操作の攻防	18	
7	H 体育理論	教科書	1 人間にとって「動く」とは何か 2 スポーツの始まりと変遷 3 文化としてのスポーツ	スポーツは日常の遊びや労働などの生活から生まれ、発展し今日に至る。 スポーツの歴史の変遷と我が国発祥 スポーツの発展を理解する。 スポーツにおけるルールの変容とメディア発達による影響を知る。	3	
9	A 体づくり運動 【球技選択②】 E 球技		体ほぐしの運動 実生活に生かす運動 【3 種目から 1 つ選択】 1 サッカー 2 ソフトテニス 3 ソフトボール	ストレッチ、スタビライゼーション サーキット（調和のとれた体力向上） 安定したボール操作と空間への侵入 役割に応じたボール・用具の操作 安定したボール・用具操作の攻防	21	出席状況 授業の取組 多様な活動 技能
10						

11	【球技・武道選択①】 E 球技 F 武道		【5 種目から 1 つ選択】 1 バスケットボール 2 バレーボール 3 卓球 4 バドミントン 5 柔道	安定したボール操作と空間への侵入 役割に応じたボール操作と連携 役割に応じたボール・用具の操作 役割に応じた用具操作による攻防 多様な動きに応じた攻防の展開	13	出席状況 授業の取組 多様な活動 技能
12	H 体育理論	教科書	4 技能と体力 5 体力トレーニング 6 運動やスポーツでの安全の確保	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を知る。 期待する成果に応じた技能や体力の高め方があることを知る。 運動や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必要。	3	出席状況 授業の取組 課題プリント
1	【球技・武道選択②】 E 球技 F 武道		【5 種目から 1 つ選択】 1 バスケットボール 2 バレーボール 3 卓球 4 バドミントン 5 柔道	安定したボール操作と空間への侵入 役割に応じたボール操作と連携 役割に応じたボール・用具の操作 役割に応じた用具操作による攻防 多様な動きに応じた攻防の展開	13	出席状況 授業の取組 多様な活動 技能
2	【球技・武道選択③】 E 球技		【5 種目から 1 つ選択】 1 バスケットボール 2 バレーボール 3 卓球 4 バドミントン 5 柔道	安定したボール操作と空間への侵入 役割に応じたボール操作と連携 役割に応じたボール・用具の操作 役割に応じた用具操作による攻防 多様な動きに応じた攻防の展開	13	
3	F 武道		【5 種目から 1 つ選択】 1 バスケットボール 2 バレーボール 3 卓球 4 バドミントン 5 柔道	安定したボール操作と空間への侵入 役割に応じたボール操作と連携 役割に応じたボール・用具の操作 役割に応じた用具操作による攻防 多様な動きに応じた攻防の展開	13	

計 105 時間 (50 分授業)

4 課題提出物等

- ・ 課題プリント (体育理論)

5 評価規準と評価方法

評価は次の 3 観点から行います。

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
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、運動の多様性や体力の必要性について理解している。 また、それらを基に技能を身につけている。	自己や仲間の課題や豊かなスポーツライフを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したうえで、学習したことを基に解決の仕方や気づいたこと等について自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	運動における競争や協働の経験を通して、公正、協力、責任、参画、共生などの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保し、運動に主体的に取り組もうとしている。

以上の観点を踏まえ

- ・ 出席状況及び授業の取組状況 (主体的に学習に取り組む態度)
- ・ 授業における話し合い、表現等の多様な活動 (思考・判断・表現)
- ・ 知識及び技能の習得状況と理解・活用状況 (知識・技能) などを評価します

6 担当者からの一言

近年では進化した人工知能が様々な判断を行ったり、身近な物の働きがインターネット経由で最適化されたりする時代の到来が、社会や生活を大きく変えていき、加えて超高齢社会の到来や、生活が便利になること等によって体を動かす機会の減少に繋がっています。

このような社会において、生涯にわたり、運動やスポーツを「する」ことみならず、「みる、支える、知る」などの多様な関わり方を社会で実践するなど「豊かなスポーツライフ」を送ることは大きな意義があります。

体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きく関わっており、「生きる力」の重要な要素です。

(担当：内藤 敦、小野塚 慶一、八藤後 雅則、鈴木 圭輔)

