

令和8年度 シラバス 【保健体育】

科目名	単位数	学年	使用教科書	使用副教材	
体育	2	2	現代高等保健体育	現代高等保健体育ノート	
<p>◇科目の概要と目標</p> <p>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。</p>					
<p>◇科目の観点別評価の目標</p>					
知識・技能(商業は知識・技術)		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、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、技能を身に付けるようにする。		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力を養う。		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。	
月	4月	5月		6月	7月
科目名	単元	単元	中間 考査	単元	単元
体育	・集団行動 ・新体力テスト H体育理論 ・スポーツにおける技能と体力	・C陸上競技(ハードル)		選択体育①/B器械運動/E球技/F武道/Gダンス	期末考査
知識・技能	設定と解決方法について、正しい知識をもつことができる。また、運動技能の高め方について、正しい知識をもつことができる。 ・運動やスポーツの技能は、体力と相互に関連しており、技能は、身長や体重などの体格や巧みさなどの体力との関連で発達することについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・運動やスポーツの技能を習得する際には、個々の技能に関連した体力を高めることが必要になることや、期待される成果に応じた技能や体力の高め方があることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。	ハードル走の特性や技術の構造、合理的な練習方法、正しい競技方法、競技規則や審判法及び競技会の企画や運営の方法を理解し、知識を身に付けている。 ・ハードル走の特性や技術の構造、合理的な練習方法、正しい競技方法、競技規則や審判法及び競技会の企画や運営の方法を理解し、知識を身に付けている。 ・ハードル走の特性や技術の構造、合理的な練習方法、正しい競技方法、競技規則や審判法及び競技会の企画や運営の方法を理解し、知識を身に付けている。		チームの課題や自己の能力に応じて選択した種目の技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームができる。 種目の特性やルールを理解し、安全に練習やゲームを行うための、正しい知識をもつことができる。また、基本を着実に身に付け、多彩な連携プレーを組み立てられるようにする。	
思考・判断・表現	技能を高めるための方法について、みずからの経験に当てはめて考えることができる。 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、概念と自己の状況を関連付けたりして、自己や社会についての課題を発見すること。	速く走るための動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えることができる。		チームにおける自己の役割を自覚して、その責任を果たし、互いに協力して練習やゲームができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習やゲームができる。攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えることができる。	
主体的に学習に取り組む態度	課題の設定方法やその解決方法について、積極的に学習できる。 自己の運動能力の現状を確かめ、不足している能力を高めるよう努力することができる。	自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方や競技の仕方を工夫することができるようにする。また、競技に対して自主的に取り組むとともに、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する。自己の責任を果たそうとすること、一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を大切に使用とすること、健康・安全を確保することができる。		チームの課題や自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方やゲームの仕方を工夫することができるようにする。また、競技会の企画や運営ができる。自主的に取り組むとともに、フェアなプレーを大切にしようとする。作戦などについての話し合いに貢献しようとする。一人一人の違いに応じたプレーなどを大切にしようとする。互いに助け合い教えあおうとすることができる。	
月	7月	9月	10月	11月	12月
科目名	単元	単元	中間 考査	単元	単元
体育	H体育理論 ・スポーツ技術と戦術 ・技能の上達過程と練習 ・効果的な動きのメカニズム ・技能と体力	選択体育② B器械運動/E球技/F武道/Gダンス		選択体育③ B器械運動/E球技/F武道/Gダンス	期末考査
知識・技能	・スポーツの技術や戦術、ルールは、用具や用品、施設などの環境によって変わり続けていること、平らなコートやフィールドなどの硬質の床面によっても影響を受けていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・運動やスポーツの技能の上達過程を振り返りながら、意図的な練習の継続や自主的な練習の継続の大切さや効果があること、また、段階に応じた効果的な上達を図るための取り組みが運動の継続に有効であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。	チームの課題や自己の能力に応じて選択した種目の技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームができる。 種目の特性やルールを理解し、安全に練習やゲームを行うための、正しい知識をもつことができる。また、基本を着実に身に付け、多彩な連携プレーを組み立てられるようにする。		チームの課題や自己の能力に応じて選択した種目の技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームができる。 種目の特性やルールを理解し、安全に練習やゲームを行うための、正しい知識をもつことができる。また、基本を着実に身に付け、多彩な連携プレーを組み立てられるようにする。	
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、概念と自己の状況を関連付けたりして、自己や社会についての課題を発見すること。	チームにおける自己の役割を自覚して、その責任を果たし、互いに協力して練習やゲームができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習やゲームができる。攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えることができる。		チームにおける自己の役割を自覚して、その責任を果たし、互いに協力して練習やゲームができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習やゲームができる。攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えることができる。	
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。	チームの課題や自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方やゲームの仕方を工夫することができるようにする。また、競技会の企画や運営ができる。自主的に取り組むとともに、フェアなプレーを大切にしようとする。作戦などについての話し合いに貢献しようとする。一人一人の違いに応じたプレーなどを大切にしようとする。互いに助け合い教えあおうとすることができる。		チームの課題や自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方やゲームの仕方を工夫することができるようにする。また、競技会の企画や運営ができる。自主的に取り組むとともに、フェアなプレーを大切にしようとする。作戦などについての話し合いに貢献しようとする。一人一人の違いに応じたプレーなどを大切にしようとする。互いに助け合い教えあおうとすることができる。	
月	12月	1月	2月	3月 年間	
科目名	単元	単元	単元	学年末 考査	総合評価
体育	H体育理論 ・体カトレーニング ・運動やスポーツでの安全の確保	選択体育④ E球技/Bバレーボール/バスケットボール 球技大会			
知識・技能	・技能を習得する際には、個々の技能に関連した体力を高めることが必要になることや、技能や体力の高め方があることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・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測し、回避することが求められること及び、気象条件の急激な変化など様々な危険を予測し、回避するためには、けがや事故の防止のための対策、発生時の処置、回復期の対応などの各場面での適切な対応方法を想定しておくこと、けがや事故につながる危険から行動や運動量の確保を図ることや準備運動などについて、理解したことを言ったり書いたりしている。	チームの課題や自己の能力に応じてバスケットボールまたはバレーボールの技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームができる。また、さまざまな打法や基本を着実に身に付け、多彩なプレーを組み立てることができる。ルールを理解し、安全に練習やゲームを行うための、正しい知識をもつことができる。			・技能テストや記録会 ・ルールの理解度 50点
思考・判断・表現	・運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方について、習得した知識を基に、環境の異なる場所や変化を想定して、危険を予測し回避するための自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えること。	攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えることができる。球技大会に向け、競技会の企画・運営ができるようにする。			・プリント、課題の内容・提出状況 ・授業態度 30点
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。	自主的に取り組むとともに、フェアなプレーを大切にしようとする。作戦などについての話し合いに貢献しようとする。一人一人の違いに応じたプレーなどを大切にしようとする。健康・安全を確保する。勝敗を競う楽しさや喜びを味わうことができ、互いに助け合い教えあおうとするなど仲間とも連携できる。			・授業態度 ・発問評価 20点