

令和2年度シラバス（保健体育）

学番41 新潟県立見附高等学校

教科(科目)	保健体育(体育)	単位数	2単位	学年	2学年(必修)
使用教科書	最新高等保健体育 改訂版 (大修館)				
副教材等	なし				

1 学習目標

運動の合理的および計画的な実践を通して、知識と技能を高めることにより、運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにする。また自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育てる。公正、協力、責任などの社会的態度を育て、生涯を通じ明るく豊かで活力ある生活を営む資質や能力を育む。

2 指導の重点

- ①運動技能を高め、運動の楽しさ、喜びを味わう。
- ②社会的態度を育て、生涯を通じて活力ある生活を営む資質や能力を高める。

3 学習計画

月	単元名	学習活動(指導内容)	時間
4	オリエンテーション 集団行動・学校体操・ 体づくり運動	・授業に関わる内容、目標を理解させ、統制の取れた動きを実現するために、仲間と協力し、練習の仕方や号令のかけ方を工夫することができるようにする。 ・本校の伝統である学校体操の特性を理解し、協力しながら全員ができるようにする。 ・運動の楽しさや喜びを味わうとともに、運動に親しんでいく基盤となる活動を行うことができるようにする。また仲間と交流しながら、主運動につながる活動を行う。	10
5			
6	選択Ⅰ期 3～4種目を実施 ・陸上競技 ・器械運動 ・剣道 ・柔道 ・ダンス	【陸上競技】短距離走での基本的な動きを習得し、最も早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ようにする。 【器械運動】マットで回転系や巧技系の基本的な技をなめらかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを構成し演技することができるようにする。 【剣道】相手の動きに応じた基本動作を学び、相手の構えを崩し、素早くしかけたり応じたりするなどの攻防を展開できるようにする。 【柔道】相手の動きに応じた基本動作を学び、相手の組み手を崩し、投げ技や寝技の攻防を展開できるようにする。 【ダンス】リズムの特徴をとらえ、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊ることができるようにする。	14
7	体育理論	・スポーツの技術と技能 ・技能の上達過程と練習	2
9	陸上競技(長距離)	・記録の向上の喜びや競争の楽しさを味わうことができるようにする。 ・一定のペースを守りながら走れるようにする。	12
10	選択Ⅱ期 3～4種目を実施 ・ソフトボール ・サッカー ・テニス ・卓球	【ソフトボール】基礎・基本の技術を習得し、ルールや審判法を理解し相手の攻防に応じたゲームが進められるようにする。 【サッカー】基礎・基本の技術を習得し、連係プレーでゲームが進められるようにする。ルールを理解し、相手チームの攻防に合わせ、チームとして組織的な攻撃・防御を展開できるようにする 【テニス】基礎・基本の技術を習得し、ゲームが進められるようにする。ルールを理解し、シングルスやダブルスでの相手に応じた攻撃・防御を展開できるようにする。 【卓球】基礎・基本の技術を習得し、ルールを理解し、シングルスやダブルスで対戦相手に応じた攻撃・攻防を展開できるようにする。	14
11			

月	単元名	学習活動(指導内容)	時間
12	体育理論	・技能と体力           ・体力トレーニング	2
1	選択Ⅲ期 3～4種目を実施 ・バスケットボール ・バレーボール ・バドミントン	<p>【バスケットボール】基礎・基本の技術を習得し、連係プレーでゲームが進められるようにする。ルールを理解した中で、相手チームを分析しチームとして組織的な攻撃・防御が展開できるようにする。</p> <p>【バレーボール】基礎・基本の技術を習得し、バレーボールの楽しさを経験する。また、ルールを理解した中で、相手の攻防に応じた、チームとして組織的な攻撃・防御が展開できるようにする。</p> <p>【バドミントン】基礎・基本の技術を習得し、ルールを理解し、シングルスやダブルスで対戦相手に応じた攻撃・攻防が展開できるようにする。</p> <p>【卓球】Ⅱ、Ⅲ期共通</p>	14
2	・卓球		
3			
	体育理論	・運動・スポーツにおける安全の確保	2

計 70 時間 (50分授業)

#### 4 課題・提出物等

なし
----

#### 5 評価規準と評価方法

評価は次の観点から行います。

関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとする。また、個人生活及び社会生活における健康・安全について関心を持ち、意欲的に学習に取り組もうとしている。	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や健康の保持及び体力を高めるための運動の計画を工夫している。また、個人生活及び社会生活における健康・安全について、課題の解決を目指して考え、判断し、それを表している。	運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じた段階的な技能を身に付けている。	運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項及び生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための理論について理解している。また、個人生活及び社会生活における健康・安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。