

令和7年度
シラバス

教科・科目	保健体育・体育	単位数	2
-------	---------	-----	---

学年・クラス	1 学年 （ 必修 ） ・ 選択 ）	担 当 者	小貫 海 金澤 駿吾
使用教科書	大修館 現代高等保健体育		
使用副教材	なし		

目 標

(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うとともに、北海道の地域性をウィンタースポーツなどを学習することで、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、それらの基礎的な技能を身に付けるようにする。 (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、情報を収集分析しながら、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。

授業の内容・進め方

授業の内容：個別学習だけでなく、グループ学習やICTを活用し運動種目等の実践することで、生涯にわたって運動に親しむために必要な基礎的な技能や課題を解決するための方法を学習します。 考查：単元ごとにスキルテストを行います。
--

評価規準（観点別達成目標・評価項目）

評価の観点	① 知識・技能	② 思考・判断・表現	③主体的に学習に取り組む態度
観点別達成目標	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。	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。
評価の割合	1	1	1

	評価の観点	①知識・技能	②思考・判断・表現	③主体的に学習に取り組む態度
評価項目	スキルテスト（適宜）	◎	○	△
	学習・ゲームへの参加（適宜）	◎	◎	◎
	ワークシート・ICTの活用	○	◎	○
	課題の提出	△	△	◎

- ・ 観点別評価 3つの 観点別に各評価項目の達成率でA・B・Cを決定する。
A：十分満足できる B：おおむね満足できる C：努力を要する
- ・ 評価・評定 観点別評価から総合的に成績（評価・評定）を決定する。

指導計画及び中単元別評価基準

学期	月	単元	学習内容	評価規準		
				知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
前期	4	体づくり運動⑧	体ほぐしの運動 体の動きを高める運動、体力テストを活用した、運動計画づくり	・運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などについて理解している。	・自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	・体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとし、話し合いに貢献しようとするなどをするなど、健康・安全を確保したりしている。
	5	球技：バレーボール⑧	アンダー・オーバーハンドパス レシーブ・トス スパイク サーブ ゲーム 全校体育の実施	・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ・ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。	・攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	・球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとし、作戦などについての話し合いに貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとし、互いに助け合い教え合おうとし、健康・安全を確保したりしている。
	6	ダンス⑤	フォークダンス（よさこい）	・踊り方の特徴を強調して、音楽に合わせて多様なステップや動きと組み方で仲間と対応して踊っている。	・課題解決の方法、交流や発表の仕方などを理解し、グループや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組みを踏まえて、事故や仲間の課題を発見している。	・ダンスに主体的に取り組むとともに、互いに共感し高め合おうとし、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとし、合意形成に貢献しようとし、健康・安全を確保している。
	7	シーズンスポーツ（ごろた岬）④	登山の基礎技能の習得	・登山に関する基礎技能・知識を身につけるとともに自他の安全に気をつけることができる	・生涯にわたって運動を豊かに継続するため自己課題の発見やリスクを認識し、他者に配慮しながら活動することができる。	・共に運動する仲間と進んで協力したり、仲間が安心して活動できるように声かけや支援の方法を考えようとしている。
	8	水泳⑥	クロール 平泳ぎ 着衣水泳	・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ・クロールでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 ・平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。	・泳法などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。	・水泳に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し、自己の責任を果たそうとし、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、健康・安全を確保したりしている。
	9	ダンス⑤	フォークダンス（よさこい）	・踊り方の特徴を強調して、音楽に合わせて多様なステップや動きと組み方で仲間と対応して踊っている。	・課題解決の方法、交流や発表の仕方などを理解し、グループや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組みを踏まえて、事故や仲間の課題を発見している。	・ダンスに主体的に取り組むとともに、互いに共感し高め合おうとし、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとし、合意形成に貢献しようとし、健康・安全を確保している。

学期	月	単元	学習内容	評価規準		
				知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
後期	10	体づくり運動⑧	体ほぐしの運動 体の動きを高める運動、運動計画づくり	・運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などについて理解している。	・自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	・体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとし、話し合いに貢献しようとし、健康・安全を確保したりしている。
		球技：バスケットボール⑧	・ドリブル ・パス・キャッチ ・セットシュート ・デフェンス技術 ・ゲーム	・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ・ゴール型では、安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができる。	・攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	・球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとし、作戦などについての話し合いに貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとし、互いに助け合い教え合おうとし、健康・安全を確保したりしている。
	12	球技：ソフトボール（ベースボール5）⑨	キャッチボール バッティング ノック 戦略づくり	・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ・ベースボール型では、安定したバット操作、ボール操作と連携した守備などによって攻防をすることができる。	・攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	・球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとし、作戦などについての話し合いに貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとし、互いに助け合い教え合おうとし、健康・安全を確保したりしている。
	1	シーズンスポーツ（スキー）⑥	・プルークボーゲン ・シュテムターン ・パラレルターン ・総合滑走	・滑降、ターン、停止などの技能を用いて、斜面や雪の状態に適応して滑っている	・自己や仲間の発見した動きの改善点や、効果的な改善策について、活動場面で判断し仲間に伝えること	・スポーツを通じた多様な関わりを継続することができるよう、自他の状況及び年齢や環境の変化に応じた目的や活動の仕方、地域への参画や仲間づくりに意欲的に取り組んでいる
	2 3	球技：バスケットボール⑧	・ドリブル ・パス・キャッチ ・セットシュート ・デフェンス技術 ・ゲーム	・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ・ゴール型では、安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができる。	・攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	・球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとし、作戦などについての話し合いに貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとし、互いに助け合い教え合おうとし、健康・安全を確保したりしている。
	適宜	体育理論⑥	運動・スポーツの学び方	・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理解している。	・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、他者に伝えている。	・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。