

令和7年度  
シラバス

教科・科目	保健体育・体育	単位数	3
-------	---------	-----	---

学年・クラス	3学年（必修・選択）	担当者	金澤 駿吾 小貫 海
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

<p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p>
---

授業の内容・進め方

<p>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。</p> <p>考查：単元ごとにスキルテストを行います。</p>
--

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、計画的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解しているとともに、目的に応じた技能を身に付けている。また、個人及び社会生活における健康・安全について総合的に理解しているとともに、技能を身に付けている。	自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。また、個人及び社会生活における健康に関する課題を発見し、その解決を目指して総合的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えている。	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している。また、健康を大切にし、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。
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	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自らの心が軽くて開放された状態なのか重く沈んだ状態なのかを自覚したり、体がどのような動きができる状態なのかに気付いたりしている</li> <li>・自己のねらいに応じて、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、継続的な運動の計画を立てている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の特性を踏まえて、実生活で運動を継続するなどの課題を設定し、課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の課題を発見している</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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緊張をほぐしたりして、お互いに失敗を恐れず積極的に運動課題に挑戦することによって、仲間を大切に感じたり信頼で結ばれたりするように関わりをもっている</li> </ul>
	5	球技：バレーボール	アンダー・オーバー ハンドパス レシーブ・トス スパイク ゲーム	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールを狙った場所にパスしたり打ったりしている</li> <li>・攻撃につなげるための次のプレイをしやすい高さや位置にボールを上げることが理解し運動している</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題や課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・球技の学習に主体的に取り組もうとし、相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている</li> </ul>
	6	ダンス	フォークダンス (よさこい)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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すること、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保している。</li> </ul>
	7	球技：バドミントン	サーブ クリア ドロップ チーム戦	<ul style="list-style-type: none"> <li>・安定した用具の操作によって空いた場所をめぐる攻防することを理解し運動している</li> <li>・ボールを相手側のコートに空いた場所やねらった場所に打ち返している</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題や課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・球技の学習に主体的に取り組もうとし、相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている</li> </ul>
	8	水泳④	着衣水泳 水中ハンドボール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・防災意識をもち、溺水時の泳法や対応について理解するとともに、自身の安全を守る方法を実践することができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生涯にわたって運動を豊かに継続するため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て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ること。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水泳に主体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など、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどをしたり、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保したりしている。</li> </ul>

	9	球技：サッカー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ドリブル</li> <li>・パス</li> <li>・シュート</li> <li>・デフェンス技術</li> <li>・ゲーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール前への侵入などから攻めを防ぐことを理解し、運動している</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題や課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・球技の学習に主体的に取り組もうとし、相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている</li> </ul>
		陸上競技：走り幅跳び	<ul style="list-style-type: none"> <li>・立ち幅跳び</li> <li>・助走</li> <li>・踏切練習</li> <li>・記録会</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・走り幅跳びでは、スピードに乗った助走と力強い踏み切りから着地までの動きを滑らかにして跳ぶことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生涯にわたって運動を豊かに継続するため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て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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・陸上競技に主体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事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事などをしたり、健康・安全を確保したりしている。</li> </ul>

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	器械体操：マット運動	回転系 巧技系	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生涯にわたって運動を豊かに継続するため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て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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・器械運動に主体的に取り組むとともに、よい演技を讃えようとする事、互いに助け合い高め合おうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事などをしたり、健康・安全を確保したりしている。</li> </ul>
	11	球技：ソフトボール（ベースボール5）	キャッチボール バッティング ノック 戦略づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・状況に応じた手足・道具の操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻めを防ぐことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝えている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・球技に主体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する事、合意形成に貢献しようとする事、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする事、互いに助け合い高め合おうとする事などをしたり、健康・安全を確保したりしている。</li> </ul>
	12 1	球技：バスケットボール⑭	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ドリブル</li> <li>・パス・キャッチ</li> <li>・セットシュート</li> <li>・デフェンス技術</li> <li>・ゲーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール前への侵入などから攻めを防ぐことを理解し、運動している</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題や課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・球技の学習に主体的に取り組もうとし、相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている</li> </ul>

適宜	体育理論⑥	豊かなスポーツライフの設計	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解している。</li> <li>※体育理論については「技能」に係る評価の対象がないことから、「技能」の評価規準は設定していない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豊かなスポーツライフの設計の仕方について、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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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もうとしている。</li> </ul>
----	-------	---------------	--	--	--