

令和8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	金澤 駿吾
使用教科書	大修館 現代高等保健体育 改訂版		
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、北海道の地域性を踏まえ、ウィンタースポーツなどの学習を通じて、生涯にわたり運動を継続できる資質・能力を育成するとともに、運動の多様性や体力の筆油性を理解し、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：单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	技能テスト（適宜）	◎	○	△
	ワークシート・レポート	○	◎	△
	話し合い・声掛け	○	○	○
	授業への参加の様子	△	○	◎

- ・ 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⑦	<ul style="list-style-type: none"> ・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"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体づくり運動に主体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する、話し合いに貢献しようとするなどをして、健康・安全を確保したりしている。
	5	選択球技①：バスケットボールまたはバレーボール⑧ ※後期にある選択球技②と内容が被らないように実施する。	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・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出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。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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、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イなどを大切にしようとする、互いに助け合い教え合おうとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。
	6	体育大会種目⑤	<ul style="list-style-type: none"> ・体育大会種目の練習 		<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・種目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。
		ダンス②	<ul style="list-style-type: none"> ・フォークダンス(よさこい) 			
		シーズンスポーツ(ゴロタ岬)③	<ul style="list-style-type: none"> ・登山の基礎技能の習得 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。
	7	水泳④	<ul style="list-style-type: none"> ・クロール ・平泳ぎ ・着衣水泳 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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、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て、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。
	8					

	9	ダンス⑤	<ul style="list-style-type: none"> ・フォークダンス (よさこい) 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。
--	---	------	---	--	--	--

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⑧	<ul style="list-style-type: none"> ・マット運動 	<ul style="list-style-type: none"> ・技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などについて理解している。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・技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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・器械運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を讃えようとするなど、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課題や挑戦を大切にしようとするなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。
		体づくり運動	<ul style="list-style-type: none"> ・防災週間 			
	11 12	選択球技②：バスケットボールまたはバドミントン⑨ 前期にある選択球技①と内容が被らないように実施する。	<ul style="list-style-type: none"> ・サーブ ・クリア ・ドロップ ・シングル/ダブルスゲーム ・チーム戦 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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するなど、作戦などについての話し合いに貢献しようとするなど、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など、互いに助け合い教え合おうとするなどをしたり、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	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・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	ニュースポーツ⑥	<ul style="list-style-type: none"> ・ボッチャ ・モルック ・シャッフルボード 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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するなど、話し合いに貢献しようとするなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。
	適宜	体育理論⑥	<ul style="list-style-type: none"> ・運動・スポーツの学び方 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。

