令和3年度（2021年度） シラバス

教科	保健体育	科目	体育	1学年	必修	3単位
科目の目標	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。					
教科書	なし	副教材	なし			
準備物	本校指定ジャージ(ハーフパンツ含む)とTシャツ・外運動靴・水泳用具・スキー用具・柔道着(男子のみ)					

1 学習目標と評価（どのような力を、どのレベルまで身に付けるか）

観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
旭東DP	【認知力】 【表現力】	【分析力】 【表現力】	【行動力】 【共感力】
割合	50%	20%	30%
A	運動の多様性や体力の必要性について知識・理論と技能が十分に身につけている。	運動課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて分析することが十分にできている。 自己や仲間の考えたことを他者に伝えることが十分にできている。	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する、安全を確保して行動する態度が十分に身につけている。
評点	41～50	18～20	24～30
B	運動の多様性や体力の必要性について知識・理論と技能が身につけている。	運動課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて分析ができている。 自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができている。	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する、安全を確保して行動する態度が身につけている。
評点	19～40	11～17	13～23
C	運動の多様性や体力の必要性について、身につけるべき知識・理論と技能が不十分である。	運動課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けての分析が不十分である。 自己や仲間の考えたことを他者に伝えることが不十分である。	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する、安全を確保して行動するなど身につけるべき態度が不十分である。
評点	10～18	5～10	6～12
評価方法	技能テスト	授業時の行動観察 提出・記録物の記述内容	授業時の行動観察

2 学習計画（いつ、何を学ぶか）

月	単元名	具体的な学習内容
4	男女：体づくり運動	新体力テストを実施する。
	男女：体育理論	運動の取り組み方を学ぶ。
5	男子：器械運動（マット運動）	回転系や技巧系の技を構成して演技する。
	女子：球技（バドミントン）	状況に応じたシャトル・ラケット操作と身体動作の連携によって空間を作り出すなどの攻防をする。
6	男女：球技（バレーボール）	状況に応じたボール操作と他者との連携によって空間を作り出すなどの攻防をする。
7	男女：水泳（平泳ぎ）	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。
9	男女：陸上競技（長距離走）	自分の体力に応じて、ペースの変化に対応しながら走る。
	男子：球技（サッカー／ソフトボール）	サッカー：状況に応じたボール操作と空間を埋める等の動きによって、空間への侵入などから攻防をする。
	女子：球技（ソフトボール）	ソフト：状況に応じたバット操作と走塁で攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備によって攻防をする。
10	男子：武道（柔道）	相手の動きに応じた基本動作から相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防をする。
	女子：球技（バスケットボール）	状況に応じたボール操作と空間を埋める等の動きによって、空間への侵入などから攻防をする。
11	男子：球技（バスケットボール）	状況に応じたボール操作と空間を埋める等の動きによって、空間への侵入などから攻防をする。
12	女子：器械運動（マット運動）／ダンス	回転系や技巧系の技を構成して演技する。 ダンス特有の表現や踊りを身につけて交流する。
	男女：スキー	状況に応じたスキー操作と身体動作の連携によってターンをコントロールして滑る。
1 2 3	男女：体づくり運動（種目選択）	体力の向上を図るための計画的な運動計画を立てて取り組む。

3 学習方法（どうやって学ぶか）

- (1)「礼に始まり、礼に終わる」。円滑に人と関わり合うために、必要不可欠な行動様式である。毎回の授業で始まりと終わりの礼についても真剣な態度で臨もう。
- (2)ともに活動する仲間を大切にすること。そのためには、一人一人の違いを認めて、前向きで思いやりのある発言や行動を意識しよう。
- (3)各単元での到達状況を測るために技能テストを行うが、技能向上ためには基本的知識の習得と正しい思考と判断に基づく反復練習が欠かせない。ゆえに自己の能力に応じて、積極的に知識量と運動量を増やすよう心掛けよう。
- (4)持続的な体力の維持・向上のために毎時実施している、体操と補強運動（プッシュアップとシットアップ）に必ず取り組もう。
- (5)主体的に運動することを強く勧める。体育の授業以外で運動に取り組む時間を確保するように努めること。継続的な運動習慣を身につけることが、心身の調和がとれた健康的な生活を送るための第一歩です。
- (6)体育の授業を通して身に付けることは運動に関する知識や技能、それを活用して思考したり表現したりする力であるため、他の教科・科目に応用できる。それを意識して高校の授業に臨もう。