　　　平成○○年度○○高等学校　保健体育「体育」シラバス（入学年次　**参考例**）**【学校番号○○】**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 単位数 | ３　単位 | 学科・学年・学級 | ○○　科　○年　○～○組 |
| 教科書 | ○○保健体育（○○書店）  *（学校と生徒の実態にあわせて学年毎に変更する）学習指導要領解説を参考に* | 副教材等 | ○○スポーツ（○○図書） |

１　学習の到達目標

|  |
| --- |
| １　（入学年次の技能）中学校第３学年からの接続を踏まえ、生涯にわたって運動を豊かに実践することを目指して、主に、身に付けた技能や動き等をより高めたり、新たに得意技を身に付けたりして、攻防や動きの様相を高めて、記録や技に挑戦したり、簡易化されたルールの制限を次第に正規に近づけるなどして試合をしたり、発表したりできる。  ２　（入学年次の態度）中学校までの学習を再度確認し，学習によって技能や体力が向上する可能性があるといったことに挑戦する意義を理解し、発達の段階や学習の段階に適した課題を設定したり、練習の進め方や場づくりの方法などを示したりするなど、記録の向上、競争や攻防、演技や発表などに意欲をもって自主的に取り組める。  　　　体調や環境の変化に注意を払いながら運動を行うこと、けがを未然に防ぐために必要に応じて危険の予測をしながら回避行動をとるなど、自己や仲間の健康を維持したり安全を保持し、器械・器具等の試技前の修正や確認、準備運動時の体の状態の確認や調整の仕方、補助の仕方やけがを防止するための留意点など理解しながら取り組める。  ３　（知識）中学校第３学年での運動観察の方法，伝統的な考え方，交流や発表の仕方などに加え、各領域に応じて技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方の理解をもとに運動の技能を身に付けたり、一層その理解を深めたりすることができる。  ４　（思考・判断）中学校第３学年での自己の課題に応じた運動の取り組み方を発展的にし、多くの運動の中から、自らに適した領域を選択し、卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続するために、自らの課題に加えて仲間やチームの課題にも視野を広げるとともに、運動を継続するために必要となる課題を解決することができる。 |

２　学習の計画

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 月 | 単元名 | 学習項目 | 学習内容や学習活動 | 評価の材料等 |
| ４ | A体つくり運動 | ｱ体ほぐしの運動  （入学年次） | 心と体は互いに影響して変化することに気付き、心や体の状態に応じて調子を整えるために運動をしたり、仲間と積極的に交流するための運動を行う。  ・のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行うこと。  ・リズムに乗って心が弾むような運動を行うこと。  ・いろいろな条件で，歩いたり走ったり跳びはねたりする運動を行うこと。  ・仲間と動きを合わせたり，対応したりする運動を行うこと。 | 行動観察  ワークシート分析  行動観察 |
| ５  ６  ７  ９  10  11  12 | C陸上競技 | ｱ 競走  (1)短距離走・リレー  （入学年次）  (3) ハードル走  （入学年次）  ｲ 跳躍  (1) 走り幅跳び  （入学年次） | **陸上競技のなかで２種目を選択します。**  (1)スタートダッシュから加速に伴って動きを変化させ、滑らかにほぼ定速で走る区間につなげることができる。  ・スタートダッシュでは地面を力強くキックして、徐々に上体を起こしていき加速すること。  ・後半でスピードが著しく低下しないよう、力みのないリズミカルな動きで走ること。  ・リレーでは、次走者のスピードが十分に高まったところでバトンの受け渡しをすること。  (2)インターバルのスピードを維持して勢いよく低くハードルを走り越すことができる。  ・スタートダッシュから１台目のハードルを勢いよく走り越すこと。  ・遠くから踏み切り、振り上げ脚をまっすぐに振り上げ、ハードルを低く走り越すこと。  ・インターバルでは、３～５歩のリズムを最後のハードルまで維持して走ること。  イ(1)スピードに乗った速い助走から適切な角度で跳び出すために地面を強くキックすることができる。  ・踏み切り前３～４歩からリズムアップして踏み切りに移ること。  ・踏切では上体を起こして、地面を踏みつけるようにキックし、振り上げ脚を素早く引き上げること。  ・かがみ跳びやそり跳びなどの空間動作からの流れの中で、脚を前に投げ出す着地動作をとること。  ○自己の課題と体調に応じて適切な練習方法を選ぶことができる。  ○陸上競技を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けることができる。 | 記録計測  行動観察  実技レポート分析  ワークシート分析  記録分析  記録計測  記録計測  実技レポート分析  ワークシート分析  レポート分析  記録計測  行動観察  ワークシート分析  実技レポート分析  ワークシート分析  行動観察 |
| Ｄ 水泳  Ｆ 武道  Ｅ 球技  Ｈ 体育理論  Ｇ ダンス  Ｅ 球技 | (1)泳法  ｱ　クロール  ｲ　平泳ぎ  ｳ　背泳ぎ  ｴ　ﾊﾞﾀﾌﾗｲ  ｵ　複数の泳法で長く泳ぐ  (1) 柔道  ｱ　　ゴール型  バスケットボール  サッカー  １ スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴  ア　スポーツの歴史的発展と変容  イ　スポーツの技術、戦術、ルールの変化  ウ　オリンピックムーブメントとドーピング  エ　スポーツの経済的効果とスポーツ産業  (3) 現代的なリズムのダンス  ｲ　　ネット型  バレーボール  バドミントン  テニス | プルとキックのタイミングに合わせて呼吸を行いローリングをしながら、キックにより水平姿勢を保つことで水の抵抗を小さくし、さらに、キックを推進力にも生かしながら、１回のプルで大きく前進する動作ができる。  プルとキックのタイミングに合わせて呼吸１回ごとに大きなキック時にグライド姿勢を保つことで水の抵抗を小さくし、大きく前進する動作ができる。  プルとキックのタイミングに合わせて呼吸を行い、伸びのある泳ぎができる。  プルとキックのタイミングに合わせて呼吸１回ごとに大きな伸びのある泳ぎができる  これまで学習したクロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライの４種目から２～３種目を選択し、続けて泳ぐ  ○選択した泳法について、自己の改善すべきポイントを見付けることができる。  ○健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶことができる。  **武道と球技から1種目選択します。**  相手の動きの変化に応じて行う姿勢と組み方、進退動作、崩しと体さばき、受け身から、基本となる技、得意技や連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開することができる。  ・姿勢と組み方では、相手の動きの変化に応じやすい自然体で組むこと。  ・進退動作では、相手の動きの変化に応じたすり足、歩み足、継ぎ足で、体の移動をすること。  ・崩しでは、相手の動きの変化に応じて相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくること。  ・相手の投げ技に応じて前回り受け身、横受け身、後ろ受け身をとること。  ○自己の技能・体力の程度に応じた得意技を見付けることができる。  ○武道を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けることができる。  安定したボール操作と空間を作りだすなどの連携した動きによって仲間と連携してゴール前の空間を使ったり、ゴール前の空間を作りだしたりして攻防を展開することができる。  ・守備者が守りにくいタイミングでシュートを打つこと。  ・味方が操作しやすいパスを送ること。  ・守備者とボールの間に自分の体を入れてボールをキープすること。  ・パスを出した後に次のパスを受ける動きをすること。  ・ゴールとボール保持者を結んだ直線上で守ること。  ・ゴール前の空いている場所をカバーすること。  ○提供された作戦や戦術から自己のチームや相手チームの特徴を踏まえた作戦や戦術を選ぶことができる。  ○仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘することができる。  スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について理解できるようにする。  スポーツは、人類の歴史とともに始まり、その理念が時代に応じて変容してきていること、我が国から世界に普及し、発展しているスポーツがあることを学習する。  スポーツの技術や戦術、ルールは、用具の改良やメディアの発達に伴い変わり続けていることを学習する。  現代のスポーツは、国際親善や世界平和に大きな役割を果たしており、その代表的なものにオリンピックムーブメントがあることやドーピングは、フェアプレイの精神に反するなど、能力の限界に挑戦するスポーツの文化的価値を失わせることを学習する。  「２０２０年　東京オリンピック・パラリンピック」に向けて、「する・みる・支えるスポーツ」中で、自らのかかわりを考える。  現代のスポーツは、経済的な波及効果があり、スポーツ産業が経済の中で大きな影響を及ぼしていることと「２０２０年　東京オリンピック・パラリンピック」との関係を学習する。  リズムをとって全身で自由に弾んで踊ることを発展させ、体の各部位の動きをずらしたり連動させたりして踊ることや、ダイナミックなアクセントを加えたり違うリズムを取り入れたりして、変化を付けて連続して踊る。  ・練習や動きを見せ合う発表などの際に、運動観察を通して仲間の課題を指摘したり、課題解決のアイディアを伝え合ったりしながら取り組むことができる。  ・発表や仲間との交流の場面では、互いの違いやよさを指摘すること。  **ﾈｯﾄ型球技から1種目選択します。**  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展開する。  ・サービスでは、ボールをねらった場所に打つこと。  ・ボールを相手側のコートの空いた場所やねらった場所に打ち返すこと。  ・攻撃につなげるための次のプレイをしやすい高さと位置にボールを上げること。  ・ネット付近でボールの侵入を防いだり、打ち返したりすること。  ・腕やラケットを強く振って、ネットより高い位置から相手側のコートに打ち込むこと。  ・ポジションの役割に応じて、拾ったりつないだり打ち返したりすること。  ・ラリーの中で，味方の動きに合わせてコート上の空いている場所をカバーすること。  ・連携プレイのための基本的なフォーメーションに応じた位置に動くこと。  ○作戦などの話合いの場面で，合意を形成するための適切なかかわり方を見付けることができる。  ○健康や安全を確保するために，体調に応じて適切な練習方法を選ぶことができる。  ○球技を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けることができる。 | 行動観察  記録計測  ワークシート分析  行動観察  実技レポート分析  ワークシート分析  記録計測  スキルテスト  ワークシート分析  記録計測  行動観察  ワークシート分析  レポート分析  ワークシート分析  スキルテスト  ワークシート分析  行動観察  記録計測  スキルテスト  行動観察  ワークシート分析  レポート分析  ワークシート分析  スキルテスト  記録計測  ワークシート分析  レポート分析  ワークシート分析  レポート分析  ワークシート分析  レポート分析  ワークシート分析  発表演技  ワークシート分析  レポート分析  ワークシート分析  スキルテスト |
| １ | C陸上競技  Ｅ 球技 | ｱ　競走  (2) 長距離走  ｱ　　ゴール型  バスケットボール  サッカー  ｲ　　ネット型  バレーボール  バドミントン  テニス | 目標タイムを達成するペースを自己の技能・体力の程度に合わせて設定し、そのペースに応じたスピードを維持して走る。  従前に選択した球技を深める。新たに選択してもよい。これらの運動の中から、卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することについて、自らの課題に加えて仲間やチームの課題に視野を広げる。 | ワークシート分析  レポート分析  ワークシート分析  グループカード分析 |

*目標に関連した観点毎に、評価規準を設定する。評価規準の参考資料（国研）を参考に*

３　評価の観点

|  |  |
| --- | --- |
| 関心・意欲・態度 | 発達の段階や学習の段階に適した課題を設定したり、練習の進め方や場づくりの方法などを示したりすることについて、記録の向上、競争や攻防、演技や発表などに意欲をもって自主的に取り組もうとしている。また、体調や環境の変化に注意を払いながら運動を行うことについて、自己や仲間の健康を維持し、安全を確保している。 |
| 思考・判断 | 選択した運動の中から、卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することについて、自らの課題に加えて仲間やチームの課題にも視野を広げるとともに、運動を継続するために必要な課題を見付けている。 |
| 技能 | 生涯にわたって運動を豊かに実践することを目指すことについて、身に付けた動きを高めたり、新たに得意技を身に付けて、攻防や動きができる。また、記録や技に挑戦したり、簡易化されたルール制限を次第に正規に近づけるなどして試合をしたり、発表したりする動きができる。 |
| 知識・理解 | 運動の技能を身に付けることについて、経験に基づく知恵などの暗黙知をも含め、一層その理解を深めたりするなど、知識と技能を関連させて言ったり書き出したりしている。 |

４　評価の方法

|  |
| --- |
| 関心・意欲・態度、思考・判断、技能及び知識・理解の４つの観点から総合的に評価する。 |

５　担当者からのメッセージ（確かな学力を身につけるためのアドバイス、授業を受けるに当たって守って欲しい事項など）

|  |
| --- |
|  |