

# 令和6年度 シラバス

愛媛県宇和島高等学校津島分校

教科	保健体育	科目	体育	単位数	2	学年	2	類型	ビジネス・カリッジ
教科書	現代高等保健体育(大修館書店)			副教材	現代高等保健体育ノート(大修館書店)				

学期	月	単元名	指導項目、内容				重視する評価の観点			学習のねらい・学習の目標・評価の観点	
							知	思	主		
1 学期	4	体づくり運動	・集団行動・体ほぐしの運動・体力を高める運動				◎	○	◎	学習のねらい 年間を通して体ほぐし運動では、自分の体力や生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を実践的に工夫することができるようにする。球技では、ゲームや練習の時に、チームの課題や自分の力に応じて運動の技能を高め、作戦を立てて攻撃や守備の技能を高める。長距離走では、自分に適したペースで長い距離を走ることができるようにし、また、自己記録の更新を目指す。体育理論では、普段の生活の中で計画的に運動を実践していく考え方や方法を身に付ける。	
	5	球技Ⅰ バドミントン バレーボール ソフトボール	個人的技能 ・グリップとストローク ・クリアー・ドロップ ・サービス・パス ・レシーブ・トス ・キャッチボール ・バットイング	集団的技能 ・ポジション ・連携の動き	◎	○	◎	◎	◎	◎	
	6	体育理論	1 スポーツにおける技能と体力 2 スポーツにおける技術と戦術		◎	○	◎	◎			
	6	球技Ⅰ	各種目	個技 ・サービス・ドロップ	集技 ・ダブルス・フォーメーション	◎	○	◎	◎	◎	
	7	球技Ⅰ	各種目	個技 ・サービス・ドロップ	集技 ・ダブルス・フォーメーション	◎	○	◎	◎	◎	
	7	体づくり運動・ダンス	・リズムに乗った運動・現代的なリズムのダンス				◎	○	◎	◎	◎
	8	体づくり運動・ダンス	・リズムに乗った運動・現代的なリズムのダンス				◎	○	◎	◎	◎
2 学期	9	球技Ⅰ 各種目	個人的技能 ・サービス ・レシーブ ・スパイク・スマッシュ ・キャッチング ・バットイング	集団的技能 ・ルールと審判法 ・フォーメーション	◎	○	◎	◎	◎	◎	
	10	球技Ⅱ サッカー バスケットボール バドミントン	個人的技能 ・パス・トラッピング ・ドリブル ・シュート ・パス・キャッチ ・ドリブル・シュート	集団的技能 ・速攻・遅攻 ・セットプレー ・速攻 ・セットオフense	◎	○	◎	◎	◎	◎	
	11	体育理論	3 技能の上達過程と練習 4 効果的な動きのメカニズム		◎	○	◎	◎	◎	◎	
	12	球技Ⅱ 各種目	個人的技能 ・フェイント ・シュート ・ショット ・ボールのないところの動き	集団的技能 ・連携した動き方 ・ゲーム形式	◎	○	◎	◎	◎	◎	
	1	陸上競技	長距離走 ・ペース走 ・校外走 ・記録測定				◎	○	◎	◎	◎
	2	球技Ⅱ 各種目	個人的技能 ・フットワーク	集団的技能 ・チームのシステム ・セットオフense	◎	○	◎	◎	◎	◎	
3 学期	2	体育理論	5 体力トレーニング 6 運動やスポーツでの安全の確保		◎	○	◎	◎	◎	◎	
	3	球技Ⅱ 各種目	個人的技能 ・フットワーク	集団的技能 ・ルールと審判法	◎	○	◎	◎	◎	◎	
	3	球技Ⅱ 各種目	個人的技能 ・フットワーク	集団的技能 ・ルールと審判法	◎	○	◎	◎	◎	◎	

※評価の観点 知：知識・技能 思：思考・判断・表現 主：主体的に学習に取り組む態度

◆学習方法のポイント

- 全体で行う集団行動、準備運動を通して協力する態度や規律について学習し、また基礎体力の向上を図ることを第一の目標とします。
- 周囲の人たちと協力して練習したり、試合をします。
- 「健康」について考え、コントロールする能力を身に付けます。

【授業】

- 週に2時間の授業があります。
- 1時間の授業の流れは、次のようになります。
  - ①集団行動・準備運動・補強運動・ランニングを行います。
  - ②主運動(メインの運動種目…バレーボールなど)を行います。
  - ③整理運動を行います。
- 種目の個人・集団的技能を学ぶことが基礎・基本です。
- 周囲と協力して活動し、お互いに評価し、次の活動に役立てます。
- 健康管理に気を付け、怪我などをしないように運動します。

【家庭学習】

- テレビのスポーツ中継などを興味を持って観戦すると、ルールや練習方法の参考になります。

【定期考査】

- 実施していません。

◆評価の方法、基準

評価の方法	①スキルテスト及び実技テスト ②授業への取り組みのようす ③運動技能の習得状況 ④ノート・レポートの提出状況	
評価の基準	1 学期	・評価の観点は、知 知識・技能、思 思考・判断・表現、主 主体的に学習に取り組む態度の3つの観点で総合的に評価します。 ・出席状況、スキルテスト及び実技確認テスト、行動観察(チームへの貢献度、授業に取り組む態度)等を総合的に判断します。
	2 学期	・評価の観点は、知 知識・技能、思 思考・判断・表現、主 主体的に学習に取り組む態度の3つの観点で総合的に評価します。 ・出席状況、スキルテスト及び実技確認テスト、行動観察(チームへの貢献度、授業に取り組む態度)等を総合的に判断します。
	3 学期	・評価の観点は、知 知識・技能、思 思考・判断・表現、主 主体的に学習に取り組む態度の3つの観点で総合的に評価します。 ・出席状況、スキルテスト及び実技確認テスト、行動観察(チームへの貢献度、授業に取り組む態度)等を総合的に判断します。
	学 年	1学期の成績、2学期の成績、3学期の成績の平均