

令和7年度 シラバス

愛媛県宇和島東高等学校津島分校

教科	保健体育	科目	体育	単位数	2	学年	2	類型	ビジネス・カレッジ
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						学習のねらい
		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	◎	○		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	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	◎		○	
		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	○		◎	学習の目標
					◎	○	
	6	球技 ネット型 (バレーボール)	・パス（オーバーハンド・アンダーハンド）、レシーブ ・トス、スパイク、サーブ（アンダーハンド・フロッター） ・ゲーム形式練習 ・評価（個人的技能（パス、サーブ、スパイク、ルールの理解） - 集団的技能（仲間との連携、状況に応じたボール操作）	◎	○		各種の運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにする。体の調子を整え、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動できる資質や能力を育てる。
				◎	○		
					◎	○	
2 学期	8	球技 ネット型 (バドミントン)	・サーブ、ゲーム形式練習(シングルス・ダブルス) ・評価（個人的技能(シャトルコントロール・返球の対応) - 集団的技能(ペアとの連携、戦略)	◎	○		評価の観点
				◎		○	
					◎	○	
					○	◎	
	9	体育理論	3技術の上達過程と練習		○	◎	知識・技能
				◎		○	
	10	球技 ベースボール型 (ソフトボール)	・キャッチボール ・ルールの理解 ・バッティング ・走塁 ・ゲーム練習 ・評価（個人的技能(バット操作と走塁、ボール操作と定位置での守備) - 集団的技能（連携プレー、戦略の工夫）	◎	○		思考・判断・表現
				◎		○	
					○	◎	
				◎		○	
	11						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。
					◎	○	
					◎	○	
					○	◎	
	12	球技 ゴール型 (バスケットボール)	・シュート、ドリブル ・パス・ミニゲーム		◎	○	主体的に学習に取り組む態度
					◎	○	
					○	◎	
					○	◎	
3 学期	1	球技 ゴール型 (バスケットボール)	・ゲーム練習 ・評価（個人的技能(シュート、ボールコントロール) - 集団的技能（連携プレー、ボールキープ、戦略の工夫）		◎	○	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、計画的な実践に自主的に取り組もうとしている。
				◎		○	
				◎		○	
					◎	○	
	2	陸上競技 (長距離走)	・ベース走 ・インターバル走 ・記録会	○		◎	備考
		体育理論	4効果的な動きのメカニズム	○		◎	
				◎		○	
	3	球技 選択 (バレーボール、バスケットボール バドミントン)	・ゲーム				
					◎	○	
					○	◎	

※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	・評価の観点とは、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	・評価の観点とは、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	・評価の観点とは、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	