長野高校（国際教養科）シラバス

学校番号	３２１

令和２年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育	単位数	２単位	年次	２年次
使用教科書	現代高等保健体育　（大修館書店出版）						
副教材等							

１ 担当者からのメッセージ（学習方法等）

・集団行動や各種目の中で、自己の能力に応じて基礎・基本的な運動技能・体力や筋力を高めよう。
・自他の運動を観察し、分析することで興味・関心を高め、運動の楽しさや喜び、達成感を一緒に味わおう。
・体育の授業を通して、運動をする・見る・支える・調べるといった関わりを学び、自分にあったスポーツライフを考えてみよう。

２ 学習の到達目標

・心と体を一体として捉え、健康・安全に留意して運動する態度を育て、運動の合理的、計画的な実践を通して運動を習慣化する。
・生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を運動場面だけでなく日常生活で生かせるよう、ライフステージと健康について知識や理解を深めるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り適切に判断する能力を養う。

３ 学習評価(評価規準と評価方法)

観点	a:関心・意欲・態度	b:思考・判断	c:運動の技能	d:知識・理解
観点の趣旨	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとする。 健康や安全を確保して学習に主体的に取り組もうとする。 結果や勝敗を受け入れ、自他の技能を客観的に判断できる。 公正・協力・責任・参画などの態度を身に付ける。	知識を活用し、技能向上につなげる。 自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取組を工夫できる。 運動を継続したり、体力や技能向上をするための計画を考えることができる。 学習で得た成果を自ら応用・発展させ、実生活に生かせる。	記録や技能向上に挑戦する。 運動の合理的な実践を通して、種目特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したり、表現するための各領域の運動特性に応じた段階的な技能を身に付ける。 仲間と連携・協力して各種目を楽しむ。	運動の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、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法を理解している。 スポーツの歴史、文化的特性、スポーツとの関わり方について理解している。
評価方法	受講態度の観察 ノート レポート 等	ノート レポート 等	技能観察 ノート 等	ノート レポート 等

上に示す観点に基づいて、学習のまとまりごとに評価し、学年末に５段階の評定にまとめます。
学習内容に応じて、それぞれの観点を適切に配分し、評価します。

4 学習の活動

学期	単元	学習内容	主な評価の観点				単元(題材)の評価規準	評価方法
			a	b	c	d		
1学期	陸上・バレーボール・(男子) ソフトバレー・フットサル ・陸上(女子) 水泳(男女)	陸上 (短距離)		○	○	○	a: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こと。役割を引き受け自己の責任を果たそうとすることや合意形成に貢献しようとすること。 b:体力の高め方、課題解決の方法、を理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。 C:短距離走では、中間走の高いスピードを維持して速く走ること。 d:技術の名称や行い方、競技会の仕方などを理解していること。	受講態度の観察 ノート レポート 技能観察
		球技 ネット型 (バレーボール) (ソフトバレーボール) ゴール型 (フットサル)		○	○	○	a:球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを大切にしようとすること、自己責任を果たそうとすること、作戦などについての話合いに貢献しようとすることなどや、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。 b:生涯にわたって球技を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:球技の特性に応じてゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間との連携した動きを身につけている。 d:技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。	
		水泳 (平泳ぎ)	○	○	○	○	a:水泳の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止め、マナーやルールを大切にしようとすることや自己責任を果たそうとすることなどや、水泳の事故防止に関する心得など、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。 b:生涯にわたって水泳を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。 d:技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。	

2学期	水泳(男女)柔道・陸上・バスケットボール(男子)　卓球・フットサル　・ソフトボール　・ダンス(女子)	水泳 (メドレー)	○	○	○	○	＊上記に記された該当する単元に順ずる。	受講態度 の観察 ノート レポート 技能観察
		武道(柔道)	○	○	○	○	＊上記に記された該当する単元に順ずる。	
		陸上 (短距離)		○	○	○	＊上記に記された該当する単元に順ずる。	
		球技 (ソフトバレーボール)		○		○	＊上記に記された該当する単元に順ずる。	
		(バスケ・フットサル)	○	○	○			
		ダンス	○	○	○	○	a:各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように互いの違いや良さを認めあうこと、よい演技を讃えようとすること、マナーやルールを大切にしようとすることや自己責任を果たそうとするなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。 b:生涯にわたって各種目を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:各種目の特性に応じた、各種目、演技特有の技能やイメージを深めた表現が身につけている。 d:技術やダンスの名称、用語、表現の仕方など、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。	
3学期	持久走(男女)・・バスケットボール(男子)・ダンス(女子)	陸上競技 (長距離)		○	○	○	a: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こと。役割を引き受け自己の責任を果たそうとすることや合意形成に貢献しようとすること。 b:体力の高め方、課題解決の方法、を理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。 C:長距離走では、ペースの変化に対応するなどして走ること。 d:技術の名称や行い方、競技会の仕方などを理解していること。	受講態度 の観察 ノート レポート 技能観察
		ダンス	○	○	○		＊上記に記された該当する単元に順ずる。	
		バスケットボール	○	○	○	○	＊上記に記された該当する単元に順ずる。	

※　表中の観点について　a:関心・意欲・態度　　b:思考・判断
c:運動の技能　　d:知識・理解

※　原則として一つの単元（題材）で全ての観点について評価することとなるが、学習内容（小単元）の各項目において重点的に評価を行う観点（もしくは重み付けを行う観点）について○を付けている。