

# 「体育」シラバス

|       |                       |    |     |    |  |   |     |     |   |
|-------|-----------------------|----|-----|----|--|---|-----|-----|---|
| 学科    | 商業科                   | 学年 | 2 年 | 類型 |  | 組 | 5 組 | 単位数 | 2 |
| 使用教科書 | 現代高等保健体育（大修館書店）       |    |     |    |  |   |     |     |   |
| 副教材等  | ステップアップ高校スポーツ 2 0 2 5 |    |     |    |  |   |     |     |   |

## 1 学習の到達目標

- ① 心と体を一体として捉え、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって計画的に運動に親しむ資質や能力を身に付ける。
- ② 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、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

## 2 学習評価

次の三つの観点に基づき、各学期ともに定期考査までの学習内容のまとまりごとに、下記の評価項目により、観点別評価をする。学年末において、観点別評価を5段階の評定に総括する。

|               |                                                                                    |                         |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 知識・技能         | 運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解している。目的に応じた技能を身に付けているか。        | (4)(5)(7)(8)<br>(9)(10) |
| 思考・判断・表現      | 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組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か。 | (3)(4)(5)(6)<br>(7)     |
| 主体的に学習に取り組む態度 | 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、計画的な実践に主体的に取り組もうとしているか。                             | (1)(2)(3)(4)<br>(7)     |
| 評価方法          | 主な評価項目                                                                             |                         |
| 活動観察          | (1)授業態度 (2)準備・片付けへの積極性 (3)健康・安全の確保                                                 |                         |
| 学習の記録         | (4)自己評価・チェックシート                                                                    |                         |
| 練習計画の立案       | (5)計画的な練習やゲームの運営 (6)自己の考えを他者に伝える                                                   |                         |
| ゲームの参加状況      | (7)チームの課題や戦術・作戦を生かした攻防の展開 (8)ルール理解                                                 |                         |
| 技能テスト         | (8)自己の能力に応じた技能の向上 (9)スキルテスト・記録測定                                                   |                         |
| 定期考査          | (10)体育理論テスト                                                                        |                         |

### 3 学習の計画

| 学期          | 学 習 内 容                                                                    | 学 習 の ね ら い                                                                                                                                                                                                                         | 評価項目                           |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 一<br>学<br>期 | 体づくり運動<br><br>球技<br>(バレーボール)<br>(ソフトボール)<br>(バドミントン)<br>(テニス)              | <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の体に関心を持ち、自分の長所、短所を発見し、課題を決めることができる。</li> <li>・球技を通して基礎、技術、体力の向上を図る。</li> <li>・集団の中で、自己の役割を自覚して互いが協力して練習やゲームができる。</li> <li>・ルール、審判法を理解して、試合の運営ができる。</li> <li>・相手の動きに対応して攻守ができる。</li> </ul> | (5)(7)<br>(8)(9)               |
|             | 体育理論<br>運動・スポーツの学び方                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツの技術と戦術についての意味を理解する。</li> <li>・技能の上達過程と効果的な練習方法について理解する。</li> </ul>                                                                                                                      | (10)                           |
| 二<br>学<br>期 | 体づくり運動<br><br>ダンス                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・体ほぐしの行い方と体力の高め方を実践し、工夫することができる。</li> <li>・テーマに基づいたダンスを創作し、発表することができる。</li> <li>・仲間と楽しく踊ったり、交流したりすることができる。</li> </ul>                                                                        | (5)<br><br>(5)(9)              |
|             | 陸上競技<br>(ハードル走)<br><br>球技<br>(バドミントン)<br>(サッカー)<br>(バスケットボール)<br>(テニス)     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・競技に取り組んだり、記録を測定したりすることを通じて自分の能力に応じた運動の技能を高めることができる。</li> <li>・試合を通して、攻守ができる。</li> <li>・個々が基礎技術を高める。</li> <li>・ゲームを通して、チームプレーのレベルを高める。</li> <li>・勝負に対して公正な態度がとれる。</li> </ul>                 | (5)(7)<br>(8)(9)               |
| 三<br>学<br>期 | 体育理論<br>運動・スポーツの学び方                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・効果的な動きのメカニズムについて理解する。</li> <li>・運動スポーツにおける技能と体力の関係、トレーニングの原理について理解する。</li> </ul>                                                                                                            | (10)                           |
|             | 陸上競技<br>(中・長距離走)<br><br>選択：球技<br>(バドミントン)<br>(サッカー)<br>(バスケットボール)<br>(テニス) | <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の目標タイムを設定し、能力を高める。</li> <li>・自分の能力に合ったペースを習得する。</li> <li>・大会を通して自分の能力を発揮する。</li> <li>・基礎技術の向上とともにチームにおける自己の役割を理解してゲームで最大限能力を発揮できる。</li> <li>・公正な態度で審判ができる。</li> </ul>                     | (5)(9)<br><br>(5)(7)<br>(8)(9) |
| 三<br>学<br>期 | 体育理論<br>運動・スポーツの学び方                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・様々な体力トレーニングについて理解する。</li> <li>・運動やスポーツでの安全の確保について理解する。</li> </ul>                                                                                                                           | (10)                           |

備考 (1)(2)(3)(4)(6)(8)については、全ての単元において評価項目として用いる。