

平成31年度 シラバス

教科名	保健体育	科目名	体育	履修学年	第1学年
単位数	3単位	使用教材	現代高等保健・ステップアップ高校スポーツ 2019		
科目目標	① 運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう自ら進んで運動し、公正・協力・責任などの態度を身に付ける。 ② 自己やグループの能力や運動の特性に応じた課題の解決を目指して、活動の仕方を考え工夫し、必要な技能や体力を高めるために運動の合理的な行い方を身に付ける。 ③ 選択した運動種目の技術やルールなどの理解を深める。 ④ 現代社会におけるスポーツの意義や必要性を理解し、生涯にわたる豊かなスポーツライフを設計し実践していく方法を身に付ける。				
履修上の注意	① 領域に応じた服装で受講する。 ② 学習ノートの提出を行う。 ③ 運動制限等がある者は別の課題を行い評価を受ける。見学する際は見学届けを記入し、提出する。 ④ 球技については、同じ種目を選択することはできない。				
学期	時期	単元名	学習内容		
1	中間 検査 まで	・体づくり運動 新体力テスト ・集団行動 ・体育理論	・体を動かす楽しさや心地よさを味わい、心と体をほぐしたり、体力を高めたりする方法を学ぶ。 ・集合、整頓、列の増減、方向変換など、能動的で安全な集団としての行動の仕方。 ・スポーツの歴史や文化的特性について触れ、スポーツの意義や価値を理解する。		
	期末 検査 まで	・ダンス ・陸上競技 (競走、ハードル走) ・器械運動 (マット運動) 以上から1種目選択	ダンス: 感じをこめて踊ったり、仲間と自由に踊ったりできるようにする。 陸上競技: 記録の向上や競走の楽しさを味わい、走技能を高めることができるようにする。 器械運動: 技がよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができるようにする。		
2	中間 検査 まで	・球技 ネット型: テニス、 ゴール型: バスケットボール ベースボール型: ソフトボール ・武道 (柔道) ・ダンス 以上から1種目選択	球技: 作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームを展開できるようにする。 ダンス: 感じをこめて踊ったり、仲間と自由に踊ったりできるようにする。 武道: 技の名称や見取り稽古の仕方について学ぶ。技を高めて安全に取り組む。		
	期末 検査 まで	・球技 ネット型: テニス、 ゴール型: バスケットボール ベースボール型: ソフトボール ・武道 (柔道) ・ダンス 以上から1種目選択	球技: 作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームを展開できるようにする。 ダンス: 感じをこめて踊ったり、仲間と自由に踊ったりできるようにする。 武道: 技の名称や見取り稽古の仕方について学ぶ。技を高めて安全に取り組む。		
3	学年 末 検査 まで	・陸上競技 (長距離走)	・1000m～5000mを中心に取り組む。 ・自分で設定したペースの変化や、仲間のペースの変化に応じてストライドとピッチを切り替えて走れる力をつける。		
評価 方法	① 関心・意欲・態度 (25)点		② 思考・判断 (25)点		③ 運動の技能 (25)点
	・主体性 10点 ・協調性 10点 ・安全性 5点		・ノート提出 25点		・技能テスト 25点
				④ 知識・理解 (25)点	
				・レポート 25点 (技術の名称や 行い方)	