

# ★シラバス(学習の手引き)★

令和 5 年度版

Abashiri Keijo High School

教科	保健体育	学科	普通科(男子)	学年 1	年 2	必履修科目
科目	体育			単位数	単位	
使用教科書			副教材			

学校教育目標	高い志を立て、自己を練磨し、社会に貢献する人間の育成(立志・練磨)						
育成を目指す 資質・能力	基礎的学力	◎	協働力	○	論理的思考力		傾聴力
	表現力	○	判断力	○	考察力	◎	情報活用能力
	基礎的読解力		創造力		洞察力		継続力
	自己管理能力		共感力		自己実現力		復元力(折れない心)
学習の到達目標	・運動を合理的・計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって運動を継続することができるため、運動の必要性について理解させる。						
	・運動を継続するための課題を見つけ、合理的・計画的な解決に向けて思考・判断とともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える能力を養う。						
	・運動を通して、公正・協力・自己の責任を果たす、参画する、この違いを大切にする意欲を育て、健康・安全確保し、運動に親しみ態度を養う。						
	・						

★評価規準	A:十分満足できる	B:概ね満足できる(基準)	C:努力を要する
★単元ごとの評価規準 (1)集団行動と自己の体力を把握	★4月～6月下旬までの学習内容		
①知識・技能	②思考・判断・表現	③主体的に学習に取り組む態度	
3年間、体育の授業を円滑に行うための集団行動を理解し、それを行動に結びつけることができたか。	自己や周囲の状況を考えた運動や行動が取れているか。また、自己の体力把握により、今後の授業での取り組みの態度が出来ているか。	各種種目に主体的に取り組み、役割を積極的に引き受け果たそうとしているか。	
★何で評価するか ・スキルテスト(集団行動・桂陽体操) ・新体力テストの結果 ・	★何で評価するか ・授業でのワークシート	★何で評価するか ・授業でのワークシート ・担当教師の授業観察	

## 【学習計画】

月	単元	学習の目標(評価の観点:評価方法)
4	・オリエンテーション ・体力つくり運動Ⅰ(集団行動)	1年間の体育の学習内容・授業規律を理解する。  集団行動の意義を理解し、行動様式を身につけさせる。集団行動では、動画での撮影でスキルテストを行う。
5	・体力つくり運動Ⅱ(体操) ・体力つくり運動Ⅲ(体ほぐし)	桂陽体操の動き、リズムを身につけさせ、集団で呼吸を合わせて行う。  手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状況に気付き、仲間と主体的に体が動かす。
6	・体力つくりⅣ(新体力テスト) ・球技Ⅰ(サッカー)	新体力テストを実施し、自己の体力を把握させ、自ら体力つくりに取り組む態度を身につける。  サッカーのルール、及び、競技の特性、及び、授業の進め方について説明パス・ドリブルなどの基本動作を身につける。

★単元ごとの評価規準 (2)球技 / 持久走			★7月上旬～9月下旬までの学習内容			自己評価	実際評価
①知識・技能		②思考・判断・表現	③主体的に学習に取り組む態度			観点	観点
①知識・技能		②思考・判断・表現	③主体的に学習に取り組む態度			①	②
勝敗やチームや自己の課題を解決することができたか。また、技術の名称や、体力の高め方、課題方法などの技能を身に付けているか。			チームや自己の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けて取り組み工夫するとともに、ルールやマナーを大切にしているか。		フェアなプレイを大切にし、ひとり一人の違いに応じたプレイを大切にしているか。また、主体的に取り組むとともに、自己の結果を冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしているか。		
★何で評価するか ・スキルテスト ・持久走タイム・順位 ・	★何で評価するか ・授業でのワークシート		★何で評価するか ・授業でのワークシート ・担当教師の授業観察				
7	・球技Ⅰ(サッカー) ・体育理論Ⅰ	チームプレーを意識し相手のスペースを上手く利用する。 実践的なゲームを段階的に行い、戦術や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開できるようにする。  運動やスポーツの技能と体力について学ぶ					

8	・陸上競技(持久走)	マラソン大会での自己の目標を目指し、3kmの持久走を実施し、目標達成に挑戦する中で達成感や充実感を感じながら、体力の向上に努める。
9	・陸上競技(持久走)	マラソン大会での自己の目標を目指し、3kmの持久走を実施し、目標達成に挑戦する中で達成感や充実感を感じながら、体力の向上に努める。 マラソン大会では、男子12km・女子8km 持久走の評価については、平均タイムを算出する。

★単元ごとの評価規準 (3)武道・球技II・スキー・球技III			★10月上旬～3月下旬までの学習内容						
①知識・技能		②思考・判断・表現	③主体的に学習に取り組む態度	自己評価		実際評価			
観点		観点	相手を尊重し、行動の仕方を大切にすること、役割を積極的に引き受け、自己の責任を果たしているか。	①	②	③	①	②	③
★何で評価するか ・スキルテスト		★何で評価するか ・授業でのワークシート			★何で評価するか ・授業でのワークシート ・担当教師の授業観察				
10		柔道の伝統的な考え方、武道の特性を理解し、礼法を第一に置いて柔道の基本的な動作や技を身につける。 評価については、構え・寝技・立ち技のスキルテストを実施する。							

11	・球技II(バレーボール)	バレーボールの基本的技術を身につける。また、状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出す攻防を身につける。
12	・球技II(バレーボール) ・体育理論	バレーボールのルールや戦術や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを開拓させる。また、フェアプレイ、互いに助け合うことを大切にする。  スポーツの技術と戦術について学ぶ
1	・スキー	習熟度別に班を設定し、用具の性能を生かした滑走を身につける。 スキー場でのマナーを学ばせるとともに、自然環境についても考える。 習熟度別に班を設定し、用具の性能を生かした滑走を身につける。 スキー場でのマナーを学ばせるとともに、自然環境についても考える。
2	・スキー ・体育理論 ・球技III(バスケットボール)	・評価については、全員が同じコースで滑走しスキルテストを実施する。  ・技能の上達過程と練習について学ぶ  基本的な技術を身につける。また、状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出す攻防を身につける。
3	・球技III(バスケットボール)	バスケットボールのルールや戦術や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを開拓させる。また、フェアプレイ、互いに助け合うことを大切にさせる。  評価については、基本的技能のスキルテストを実施する。

★最終評価総括(自己評価／実際評価)

①知識・技能	②思考・判断・表現	③主体的に学習に取り組む態度	自己評価総括		実際評価総括
①	②	③	①	②	③

◎前期振り返り	◎後期振り返り	▶備考
.....	.....	
.....	.....	
.....	.....	
.....	.....	