

令和7年度 シラバス

教科名	保健体育			教科書	ステップアップ高校スポーツ
科目名	体育		必修	副教材	
履修学年	1 学年	単位数	3		
科目の目標					
(1)運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。 (2)生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。 (3)運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。					
観点	評価の観点の趣旨				
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とともに、目的に応じた技能を身に付けている。				
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。				
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。				
学習方法					
(1)ウォーミングアップ：体操・ランニング・補強トレーニングをする (2)講義：目標や演習内容の説明、技術解説を理解する (3)演習：実践、グループワークをする ICTを活用し、動画等を撮影し自身の動きを客観的に認識する (4)復習：授業内で学んだことをレポートで整理する					

内容のまとめりごとの評価規準

科目：体育

		知識・技能	思考・判断・表現		主体的に学習に取り組む態度	
1	体づくり運動	○知識 ・運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などについて理解している。 ※「体づくり運動」の体ほぐしの運動は、技能の習得・向上をねらいとするものでないこと、実生活に生かす運動の計画は、運動の計画を立てることが主な目的となることから、「技能」の評価規準は設定していない。	・自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。		・体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとするなどをして、健康・安全を確保したりしている。	
小単元等		知識・技能	思考判断表現	主体的に学習に取り組む態度	授業時間数	
(1)	オリエンテーション			行動観察	2時間	7時間
(2)	体力テスト準備	レポート		行動観察	1時間	
(3)	体力テスト	レポート		行動観察	3時間	
(4)	体力テスト考察	レポート	レポート		1時間	
2	器械運動（マット運動）	○知識 ・技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などについて理解している。 ○技能 ・マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができる。	・技などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。		・器械運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を讃えようとするなど、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどをして、健康・安全を確保したりしている。	
小単元等		知識・技能	思考判断表現	主体的に学習に取り組む態度	授業時間数	
(1)	オリエンテーション	レポート			1時間	6時間
(2)	回転系（前転）	行動観察	レポート	行動観察	1時間	
(3)	回転系（後転）	行動観察	レポート	行動観察	1時間	
(4)	巧技系（倒立）	レポート	レポート・行動観察		1時間	
(5)	技能テストに向けた練習		行動観察		1時間	
(6)	技能テスト	テスト素点	レポート・発言内容	行動観察	1時間	
3	陸上競技（短距離走）	○知識 ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ○技能 ・短距離走・リレーでは、中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ることやバトンの受渡しで次走者のスピードを十分高めることができる。	・動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。		・陸上競技に自主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など、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどをして、健康・安全を確保したりしている。	
小単元等		知識・技能	思考判断表現	主体的に学習に取り組む態度	授業時間数	
(1)	オリエンテーション・記録測定	レポート			1時間	7時間
(2)	原理と動き方			行動観察	1時間	
(3)	ウォームアップとトレーニング	レポート	レポート	行動観察	1時間	
(4)	記録測定	記録			1時間	
(5)	テイクオーバーゾーンの活用		行動観察	行動観察	2時間	
(6)	リレー（バトンパス）		行動観察	行動観察		
(7)	競争・タイム測定・まとめ	タイム	レポート		1時間	

4	シーズンスポーツ (カヌー)	○知識 ・技術の名称や行い方，用具の扱い方， 体力の高め方，運動観察の方法などにつ いて理解している。 ○技能 ・カヌーでは、基礎的な漕ぎ方や艇のコ ントロール、スピードの調整を行うこと ができる。	・動きなどの自己や仲間の課題を発見 し，合理的な解決に向けて運動の取り組 み方を工夫するとともに，自己の考えた ことを他者に伝えている。	・シーズンスポーツに自主的に取り組む とともに，自己の課題を冷静に受け止 め，自然の保全や地域の資源を大切にし ようとする，自己の責任を果たそうと すること，一人一人の違いに応じた課 題や挑戦を大切にしようとするなど をしたり，健康・安全を確保したりして いる。		
小単元等		知識・技能	思考判断表現	主体的に学習に取り組 む態度	授業時間数	
(1)	用具の名称と技術	レポート			3時間	6時間
(2)	リスクマネジメント		行動観察			
(3)	基本操舵	行動観察				
(4)	応用操舵	行動観察			3時間	
(5)	長距離漕			行動観察		
5	球技： ベース ボール型 (ソフト ボール)	○知識 ・技術の名称や行い方，体力の高め方， 運動観察の方法などについて理解してい る。 ○技能 ・ベースボール型では，安定したバット 操作と走塁での攻撃，ボール操作と連携 した守備などによって攻防をすることが できる。	・攻防などの自己やチームの課題を発見 し，合理的な解決に向けて運動の取り組 み方を工夫するとともに，自己や仲間の 考えたことを他者に伝えている。	・球技に自主的に取り組むとともに， フェアなプレイを大切にしようとするこ と，作戦などについての話し合いに貢献 しようとする，一人一人の違いに応じ たプレイなどを大 切にしようとする，互いに助け合い 教え合おうとするなどをしたり，健康・安全を確保したりしている。		
小単元等		知識・技能	思考判断表現	主体的に学習に取り組 む態度	授業時間数	
(1)	オリエンテーション・競技特性	レポート			1時間	15時間
(2)	投球フォームの確認	行動観察		行動観察	1時間	
(3)	バッティングフォームの確認	行動観察		行動観察	2時間	
(4)	守備練習	行動観察		行動観察	1時間	
(5)	バッティング練習	行動観察		行動観察	2時間	
(6)	技能テスト	テスト・レポート			2時間	
(7)	チーム計画作り		レポート・行動観察		1時間	
(8)	チーム練習		レポート・行動観察		3時間	
(9)	試合		レポート・行動観察	行動観察	2時間	
6	陸上競技 (長距離 走)	○知識 ・技術の名称や行い方，体力の高め方， 運動観察の方法などについて理解してい る。 ○技能 ・長距離走では，自己に適したペースを 維持して走ることができる。	・動きなどの自己や仲間の課題を発見 し，合理的な解決に向けて運動の取り組 み方を工夫するとともに，自己の考えた ことを他者に伝えている。	・陸上競技に自主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，自己 の責任を果たそうとすること，一人一 人の違いに応じた課題や挑戦を大切に しようとするなどをしたり，健康・安全 を確保したりしている。		
小単元等		知識・技能	思考判断表現	主体的に学習に取り組 む態度	授業時間数	
(1)	目標設定・練習コースの確認	レポート			1時間	9時間
(2)	外周（ペースの発見）	行動観察	レポート	行動観察	1時間	
(3)	外周（呼吸法）	行動観察		行動観察	1時間	
(4)	外周（タイムトライアル）		レポート	行動観察	1時間	
(5)	外周（タイムトライアル）			行動観察	1時間	
(6)	マラソン大会	タイム	レポート	行動観察	4時間	

7	武道（柔道）	○知識 技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解している。 ○技能 ・相手の動きのい変化に応じた基本動作、既習技、新たな基本となる技及び連絡技の技能の上達を踏まえて、自由練習や簡易な試合で攻防を展開することができる。	・攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己が考えたことを他者に伝えている。	・武道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようということ、自己の責任を果たそうということ、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようということなどや、健康・安全を確保しようとしている。		
小単元等		知識・技能	思考判断表現	主体的に学習に取り組む態度	授業時間数	
(1)	オリエンテーション・競技特性	レポート			1時間	15時間
(2)	基本動作の習得	行動観察	行動観察	行動観察	4時間	
(3)	寝技の習得	行動観察			3時間	
(4)	立ち技の習得		行動観察		3時間	
(5)	自由練習・テスト	テスト	レポート	行動観察	4時間	
8	球技：ネット型（バレーボール）	○知識 ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ○技能 ・ネット型では、役割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いた場所をめぐる攻防をすることができる。	・攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	・球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようということ、作戦などについての話し合いに貢献しようということ、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようということ、互いに助け合い教え合おうということなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。		
小単元等		知識・技能	思考判断表現	主体的に学習に取り組む態度	授業時間数	
(1)	オリエンテーション・競技特性	レポート			1時間	13時間
(2)	基礎技能の習得	行動観察	行動観察	行動観察	2時間	
(3)	基礎技能探究	行動観察	レポート・行動選択	行動観察	2時間	
(4)	研究発表会		レポート・発表内容		1時間	
(5)	チーム練習		レポート・行動観察	行動観察	3時間	
(6)	ゲーム		レポート・行動観察	行動観察	4時間	
9	シーズンスポーツ（カーリング）	○知識 ・技術の名称や行い方、用具の扱い方、体力の高め方、試合の得点方法、運動観察の方法などについて理解している。 ○技能 ・カーリングでは、基礎的なスィープや投球の仕方、ウエイトジャッチを行うことができる。	・動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。	・シーズンスポーツに自主的に取り組むとともに、自己の課題を冷静に受け止め、地域の伝統と資源を大切にしようということ、自己の責任を果たそうということ、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようということなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。		
小単元等		知識・技能	思考判断表現	主体的に学習に取り組む態度	授業時間数	
(1)	用具の名称と技術	レポート			3時間	6時間
(2)	スィープとショット			行動観察		
(3)	得点方法・ルール	レポート				
(4)	試合に向けたショット練習	行動観察		行動観察	3時間	
(5)	試合			行動観察		

10	シーズンスポーツ (スキー)	○知識 ・技術の名称や行い方，用具の扱い方，体力の高め方，試合の得点方法，運動観察の方法などについて理解している。 ○技能 ・スキーでは，基礎的な滑走方法やターンの仕方、姿勢、スピードの調整、リズミカルに滑走することができる。	・動きなどの自己や仲間の課題を発見し，合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに，自己の考えたことを他者に伝えている。	・シーズンスポーツに自主的に取り組むとともに，自己の課題を冷静に受け止め，自然の保全や地域の資源を大切にしようとする事，自己の責任を果たそうとすること，一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事などをしたり，健康・安全を確保したりしている。		
小単元等		知識・技能	思考判断表現	主体的に学習に取り組む態度	授業時間数	
(1)	基礎技能の確認			行動観察	3時間	9時間
(2)	各技能習得に向けた練習①			行動観察		
(3)	各技能習得に向けた練習②			行動観察	3時間	
(4)	技能テストコース滑走		行動観察	行動観察	3時間	
(5)	技能テスト	テスト		行動観察		
(6)	フリー滑走			行動観察		
11	選択球技：ネット型（バドミントンまたは卓球）	○知識 ・技術の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法などについて理解している。 ○技能 ・ネット型では，役割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いた場所をめぐる攻防をすることができる。	・攻防などの自己やチームの課題を発見し，合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに，自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	・球技に自主的に取り組むとともに，フェアなプレイを大切にしようとする事，作戦などについての話し合いに貢献しようとする事，一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする事，互いに助け合い教え合おうとする事などをしたり，健康・安全を確保したりしている。		
小単元等		知識・技能	思考判断表現	主体的に学習に取り組む態度	授業時間数	
(1)	オリエンテーション・競技特性	レポート			1時間	6時間
(2)	基礎技能の習得	行動観察			2時間	
(3)	試合形式の練習	行動観察	行動観察		1時間	
(4)	リーグ戦		レポート	行動観察	1時間	
12	体育理論	○知識 ・スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解している。 ※体育理論については「技能」に係る評価の対象がないことから，「技能」の評価規準は設定していない。	・スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について，課題を発見し，よりよい解決に向けて思考し判断するとともに，他者に伝えている。	・スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展についての学習に自主的に取り組もうとしている。		
小単元等		知識・技能	思考判断表現	主体的に学習に取り組む態度	授業時間数	
(1)	スポーツの始まりと変遷	レポート	レポート・発言内容	行動観察	1時間	6時間
(2)	文化としてのスポーツ	レポート	レポート・発言内容	行動観察	1時間	
(3)	オリンピックとパラリンピックの意義	レポート	レポート・発言内容	行動観察	1時間	
(4)	スポーツが経済に及ぼす影響	レポート	レポート・発言内容	行動観察	1時間	
(5)	スポーツの高潔さとドーピング	レポート	レポート・発言内容	行動観察	1時間	
(6)	スポーツと環境	レポート	レポート・発言内容	行動観察	1時間	
合計時数						105時間