令和7年度 シラバス

教科名	保健体育		教科書	現代高等保健体育（大修館書店）
科目名	体育	必修	副教材	アクティブスポーツ2022
履修学年	3学年	単位数		
科目の目標				
<p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p>				
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				
<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生涯にわたって運動を豊かに継続するための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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体づくり運動に主体的に取り組むとともに、互いに助け合い高め合おうとすること、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、合意形成に貢献しようとするなどをしていく。 		
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	武道（柔道）	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・勝敗を競ったり自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な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、課題解決の方法、試合の仕方などを理解している。 <p>○技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相手の動きの変化に応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防を展開することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生涯にわたって運動を豊かに継続するための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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・武道に主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとするなど、役割を積極的に引き受け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	12 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			2 時間	
(4)	立ち技の習得		行動観察		2 時間	
(5)	自由練習・テスト	テスト	レポート	行動観察	3 時間	
3	シーズンスポーツ（カヌー）	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>○技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・シーズンスポーツに主体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いく、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				
(5)	長距離漕			行動観察	3 時間	

4	球技：ベースボール型 (ソフトボール)	・ベースボール型では、状況に応じたバット操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防をすることができる。	・生涯にわたって運動を豊かに継続するための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方を工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝えている。	・球技に主体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、合意形成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、互いに助け合い高め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	8	時間
(2)	守備練習	行動観察		行動観察	1	時間		
(3)	バッティング練習	行動観察		行動観察	1	時間		
(4)	技能テスト	テスト・レポート			1	時間		
(5)	チーム計画作り		レポート・行動観察		1	時間		
(6)	チーム練習		レポート・行動観察		1	時間		
(7)	試合		レポート・行動観察	行動観察	2	時間		
5	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、課題解決の方法、競技会の仕方などについて理解している。 ○技能 ・長距離走では、ペースの変化に対応して走ることができる。	・生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や中間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や中間の考えたことを他者に伝えている。	・陸上競技に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事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする事、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)	目標設定・練習コースの確認	レポート			1	時間	8	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)	マラソン大会	タイム	レポート	行動観察	4	時間		
6	球技：ネット型 (バレーボール)	○知識 ・技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などについて理解している。 ○技能 ・ネット型では、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などの攻防をすることができる。	・生涯にわたって運動を豊かに継続するための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方を工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝えている。	・球技に主体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、合意形成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、互いに助け合い高め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)	基礎技能の習得	行動観察	行動観察	行動観察	2	時間	8	時間
(2)	基礎技能探究	行動観察	レポート・行動選択	行動観察	1	時間		
(3)	研究発表会		レポート・発表内容		1	時間		
(4)	チーム練習		レポート・行動観察	行動観察	2	時間		
(5)	ゲーム		レポート・行動観察	行動観察	2	時間		

7	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weep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主体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)	用具の名称と技術	レポート			3時間	
(2)	スweep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		
7	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、リズム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主体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)	用具の名称と技術	レポート			3時間	
(2)	スweep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		
9	体育理論	○知識 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方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。	・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、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。	・運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に主体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)	スポーツにおける技能と体力	レポート	レポート・発言内容	行動観察	1時間	
(2)	スポーツにおける技能と戦術	レポート	レポート・発言内容	行動観察	1時間	
(3)	技能の上達過程と練習	レポート	レポート・発言内容	行動観察	1時間	
(4)	効果的な動きのメカニズム	レポート	レポート・発言内容	行動観察	1時間	
(5)	体力トレーニング	レポート	レポート・発言内容	行動観察	1時間	
(6)	運動やスポーツでの安全の確保	レポート	レポート・発言内容	行動観察	1時間	
合計時数					70	時間