

| | | | | |
|----|--|----|--|--|
| 校長 | | 教頭 | | |
|----|--|----|--|--|

体育 シラバス

| 科目名 | 単位数 | 学年 | 学期 | 必修・選択 | 対象学科 |
|-----|-----|----|----|-------|------|
| 体育 | 2 | 1 | 全 | 必修 | 全学科 |

1. 概要および目標

運動の合理・計画的な実践を通して、知識を深めるとともに技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにし、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、公正・協力・責任・参画などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる。

2. 成績評価

(1)毎時間の授業の中で、評価の4つの観点(①関心・意欲・態度 ②思考・判断 ③技能 ④知識・理解)を個人カードやグループノート、行動観察、自己評価、相互評価等を用いて評価を行う。

(2)各種目の楽しさや成果、課題について総括的に評価する。

* 各種目を(1)～(2)の評価で行い、特に日々の過程を重視し、また、個々の伸び率も十分に考慮していく。

| | | | | | | | |
|----------|-----|-------|-----|----|-----|-------|-----|
| 関心・意欲・態度 | 30% | 思考・判断 | 20% | 技能 | 40% | 知識・理解 | 10% |
|----------|-----|-------|-----|----|-----|-------|-----|

<評価観点の内容>

関心・意欲・態度…①運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう自ら進んで計画的に運動しようとしているか。

②公正、協力、責任などの社会的態度が身に付いているか。

③健康や安全に留意して運動しようとしているか。

思考・判断……①自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題を見つけ出しているか

②課題解決めざして、活動の仕方を考え工夫しているか。

運動の技能……①自己の能力と運動の特性に応じた課題解決をめざして運動を行い技能を高めているか。

②自己の体力や生活に応じた体力を高めるための運動の行い方を身につけているか。

知識・理解……①運動技術のしくみと運動の学び方について理解できているか。

3. 使用教科書・教材

・教科書 : 大修館書店「現代高等保健体育」「評価問例題集」「最新スポーツルール」

・教材 : 各種目別用具一式(バレーボール、バスケットボール等)

4. 授業の展開と形態

3学級(40名×3)を男子1クラス、女子3クラスの計4クラスに編成し行う。

5. 学習方法

・年度初めに高校での体育学習についてのオリエンテーションを行う。

・授業は年間計画表に従って行い、別紙に示した学習のねらいで実施していく。

6. その他(履修上の注意)

成績評価は、評価の4つの観点を柱にしていくが、実技教科の特性からも勤怠状況の悪い生徒(見学も含む)については、厳重に対応していく。

体育学習計画 (1学年)

| 学期 | 1学期 | | | | 2学期 | | | | 3学期 | | |
|----|------------------|------|------------------------|--------|-----|---------------------|--------------------|----------------------|-----|---------|------|
| 月 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 |
| 男子 | オリエンテーション・体づくり運動 | 体育理論 | 卓球 | 武道(空手) | | バスケット | ソフトボール | 水泳 | | 陸上(持久走) | 体育理論 |
| 女子 | | | 水泳 器械(マット) バスケット | 創作ダンス | | バレー 水泳 ソフトボール | 卓球 バドミントン 水泳 | サッカー バスケット バレー | | | |

種目と学習のねらい

| 運動領域 | 種目 | 学習目標・学習内容 |
|--------|-----------------------------|---|
| 体づくり運動 | 体ほぐしの運動 体力を高める運動 | <ul style="list-style-type: none"> 自分の体に関心を持ち、体力や生活に応じた自分の課題を決めて体ほぐしをしたり、体力を高めたりするとともに生活の中で実践するようにする。 体ほぐしの運動がリラクゼーションや気分転換、疲労回復、ストレス解消等、体を整える効果があることを実践を通して体験する。 |
| 水泳 | クロール 平泳ぎ 背泳ぎ バタフライ | <ul style="list-style-type: none"> 自分の能力に応じて練習し、運動の技能を高め、速く泳いだり、続けて長く泳いだりできるようにする。 全く泳げない生徒に関しては、一斉指導を中心に進めていく。 安全面や学習効率などの点から、適切なグループ(少なくとも2人1組となりお互いを補助し、協力し合うバレイシステムを取り入れる)を設定して活動する。 初め・中・終わりに記録を計測し、自分(グループ)の上達度を確認する。 |
| 器械体操 | マット運動 | <ul style="list-style-type: none"> 準備運動をしっかりと行い、器械器具の安全を事前に確認しておく。 自己に適した技を高めて演技をすることができるようにする。 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えるようにする。 跳び箱運動では、切り返し系や回転系基本的な技を滑らかに安定して行えるようにする。 技の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、発表の仕方な |

| | | |
|------|--|--|
| | | <p>どを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。</p> |
| 球 技 | <p>バスケットボール バレーボール 卓球 サッカー ソフトボール ハンドボール テニス</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ゲームや練習の時に、チームの課題や自分の力に応じて運動の技能を高め、作戦を立てて攻めたり守ったりできるようにする。 ・技能の段階や経験に応じてチームを編成し、チームにおける役割を自覚して、その責任を果たし、互いに協力しながら練習やゲームができるようにする。 ・ゲームでは、審判の判定に従いルールを守って最善を尽くし、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。 ・練習やゲームの場所の安全を確かめ、健康・安全に留意して練習やゲームができるようにする。 |
| 武 道 | <p>空手道 琉舞</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・沖縄の伝統文化である空手の普及型Ⅰ・Ⅱを中心に指導する。 ・自分の力に応じて技能を高め、相手の動きに対応して攻めたり守ったりできるようにする。 |
| ダンス | <p>創作ダンス フォークダンス 現代的なリズムのダンス</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・自分の能力に応じて課題を持って運動を行い感じを込めて踊ったり、みんなで楽しく踊ったりして、仲間と交流して発表できるようにする。 |
| 陸 上 | <p>持久走</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・自分の能力に応じて練習をし、運動の技能を高め、続けて長く走れるようにする。 ・一定のペースを守りながら走れるようにする。 ・上下動、左右動のない正しいフォームで走れるようにする。 |
| 体育理論 | <ul style="list-style-type: none"> ・社会の変化とスポーツ・運動技能の構造と運動の学び方 ・体ほぐしの意義と体力の高め方を学習し理解する。 | |