

# 令和8年度 シラバス

科目		単位数	学年					
体育		2	2					
教科書番号・教科書名			副教材					
050 保体 701大修館 現代高等保健体育			現代高等保健体育ノート					
学習の目標		体育の見方、考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を育成することを目指す。						
評価の方法	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				
	各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けている ・実技テスト、知識テストなど		運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を身に付けている。 ・課題レポート、グループ活動の発言など	生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を身に付けている。 ・学習状況(意欲、態度、グループ活動、準備・片付け等)の観察				
学習計画及び評価方法								
学期	月	単元名	項目	学習活動と評価のポイント	評価方法			
					①	②	③	
第1学期	4	体づくり運動	体ほぐし運動、体力を高める運動	・仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦するような運動を行うことを通して、気付いたり関わりを持つようとしている。 ・リズムカルに腕を振り、力みのないフォームで走っている。	○			
			陸上競技	長距離走・持久走、短距離走	・自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。	○	○	
	5	球技①	体力テスト	ハンドボール投げ、シャトルラン	・富山県の平均、または、中学時代の記録を参考に自分の設定した目標記録を達成しようとしている。			○
			サッカー・硬式テニス(男子)	硬式テニス(女子)	・球技の各型の各種目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントについて、話し合っている。 ・チームで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて、自己の活動を振り返っている。 ・相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。 ・ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返っている。 ・互いに練習相手になったり仲間に助言したりして互いに助け合い教え合おうとしている。	○	○	○
	6	球技①	硬式テニス(女子)	硬式テニス(女子)	・互いに練習相手になったり仲間に助言したりして互いに助け合い教え合おうとしている。		○	○
	7	体育理論	スポーツにおける技能と体力 スポーツにおける技術と戦術	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むことができる。			○	
	第2学期	9	球技②	ソフトボール・バレーボール(男子)	・味方が操作しやすいスローイングすることができる。 ・三段攻撃が出来るようにする。	○		
ハンドボール・ソフトボール(女子)				・パスを出した後に次のパスを受ける動きをすることができる。 ・ポジションの役割に応じて、正確に捕球と送球を行おうとしている。	○			
10		器械運動	マット運動	・動きの分析から課題を見つけて練習を繰り返すことで、技能や体力を高めようとしている。 ・危険を理解して実施するとともに、仲間に課題を伝えるなど、互いに助け合い教え合おうとしている。 ・サーブでは、ボールをねらった場所に打つことができる。	○		○	
			球技③	バドミントン(男子) バレーボール(女子)	・チームで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて、自己の活動を振り返っている。 ・相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。	○	○	○
11		ダンス	創作ダンス	・テーマにふさわしいイメージを動きに表し、個や群での動きや空間の使い方を工夫しようとしている。		○		
12	体育理論	技能の上達過程と練習 効果的な動きのメカニズム	・運動やスポーツの技術は、学習を通して技能として発揮されるようになること。また、技術の種類に応じた学習の仕方があることが理解できる。 ・運動やスポーツの技能の上達過程にはいくつかの段階がにに応じた練習方法や運動観察の方法、課題の設定方法などがあることが理解できる。	○				
第3学期	1	球技④	卓球・バスケットボール(男子)	・分担した役割に主体的に取り組み、練習やゲーム、チームの話し合いに積極的に参加している。 ・基本的なストロークを理解し、状況に応じて使おうとしている。	○		○	
			バドミントン(女子)	・チームで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて、自己の活動を振り返っている。 ・相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。	○	○		
	2	体育理論	体力トレーニング 運動やスポーツでの安全の確保	・運動やスポーツの効果的な学習方法について主体的に取り組むことができる。		○		