

令和8年度シラバス（保健体育）

学番22 県立阿賀黎明高等学校

教科（科目）	保健体育（体育）	単位数	3単位	学年（コース）	2学年
使用教科書	現代高等保健体育 改訂版				
副教材等	現代高等保健体育ノート				

1 グラデュエーション・ポリシー及びカリキュラム・ポリシー

グラデュエーション・ポリシー	<p>～卒業までにこのような資質・能力を育みます～</p> <p>①自分と社会の関係性を見つめ、他と協働しながら取り組む力を育成します。</p> <p>②複雑化する社会や地域に関心を持ち、様々な考えを受け入れる力を育成します。</p> <p>③好奇心をもって自ら学び続け本質を見極めようとする姿勢と力を育成します。</p>
カリキュラム・ポリシー	<p>～上記の資質・能力を育成するため、このような教育活動を行います～</p> <p>①あらゆる進路に対応できるカリキュラムを設定します。</p> <p>②少人数制により個々にあったきめ細かな指導を行います。</p> <p>③地域と連携し、地域資源を活用した教育活動を行います。</p> <p>④生徒が興味をもった題材を地域の大人が伴走しながら探究するプロジェクト学習に取り組みます。</p>

2 目標

<p>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・能力を次のとおり育成することを目指す。</p> <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>
--

3 指導計画

月	単元	教材	学習活動（指導内容）	評価方法	時間
4	体づくり運動	体ほぐしの運動 実生活に生かす運動の計画	①柔軟性、②持久力、③筋力、調整力を高める運動 ※ペアでの活動、お互いの動き、感覚について共有させる。		9
選択① 5・6	武道	柔道	柔道を実施する。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ができるようにする。 ※ペアでの活動、お互いの動き、感覚について共有させる。	1 種目 選択	15
	ダンス	現代的なリズムのダンス 創作ダンス	みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表をする。 ※ペアでの活動、お互いの動き、感覚について共有させる。		
選択② 6・7	器械運動	・マット運動 ・鉄棒運動 ・跳び箱運動	・マット運動 ・跳び箱運動 ・鉄棒運動 から2種目選択し、学習する。 ※ペアでの活動、お互いの動き、感覚について共有させる。	1 種目 選択	15
	陸上競技	短距離走・リレー、ハードル走 円盤投げ	・競走(100m走、ハードル走) ・投てき(円盤投、ジャベリックスロー) から2種目選択し、学習する。 ※ペアでの活動、お互いの動き、感覚について共有させる。		
8	体づくり運動	体ほぐしの運動 実生活に生かす運動の計画	①柔軟性、②持久力、③筋力、調整力を高める運動 ※ペアでの活動、お互いの動き、感覚について共有させる。		3
9	運動・スポーツの学び方	01スポーツにおける技能と体力 02スポーツにおける技術と戦術 03技能の上達過程と練習 04効果的な動きのメカニズム 05体カトレーニング 06運動やスポーツでの安全の確保	<ul style="list-style-type: none"> 技能と体力の関係について説明できるようにする。 技能や体力を高めるときに気をつけるべき点をあげることができるようにする。 技能の型の違いやそれぞれの練習のしかたを説明できるようにする。 用具の改良やメディアの発達などによる技術や戦術、ルールの変化を説明できるようにする。 技能がどのようなステップを経て上達するか説明できるようにする。 練習によって技能が上達すると、どのような特徴がみられるかをあげることができるようにする。 体の動きはどのようなしくみで開始され、持続していくのか説明できるようにする。 よい動きを支える調整力について例をあげて説明できるようにする。 目的に応じたさまざまなトレーニングの方法を説明できるようにする。 筋力、持続力、調整力、柔軟性を高める具体的な方法をあげることができるようにする。 スポーツ外傷とスポーツ障害の違いを説明できるようにする。 スポーツ活動中に起きる重大な事故をあげ、その発生原因と予防方法を説明できるようにする。 ※上記内容について、Gワーク。	(1) (2)	6
9・10	陸上競技	長距離走	持久走として男子3000m・女子2000mの計測。 体を動かす楽しさや心地よさを体感させる。健康の保持増進・体力の向上を図り、いきいきと運動に親しむ能力を身につけられるようにする。 ※ペアでの活動、お互いの動き、感覚について共有させる。	(1) (2) (3)	21

選択③ 11-3	球技	ゴール型(バスケットボール)	状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をすることができるようにする。 ※ペアでの活動、お互いの動き、感覚について共有させる。	1 2 種目 選択	(1) (2) (3)	18
		ネット型(バドミントン)	ネット型(バドミントン)を学習する。役割に応じたシャトル操作や安定したラケット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できるようにする。 ※ペアでの活動、お互いの動き、感覚について共有させる。			18
		ネット型(卓球)	役割に応じたボール操作や安定したラケットの操作によって空いた場所をめぐる攻防をすることができるようにする。 ※ペアでの活動、お互いの動き、感覚について共有させる。			
		ネット型(バレーボール)	役割に応じたボール操作や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ようにする。 ※ペアでの活動、お互いの動き、感覚について共有させる。			

「1単位時間は50分」

105

4 評価の観点及びその趣旨と評価方法

観点	(1) 知識・技能 (40%)	(2) 思考・判断・表現 (30%)	(3) 主体的に学習に取り組む態度 (30%)
趣旨	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しているとともに、それらの技能を身に付けている。	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ていく。	生涯にわたって継続して運動に親しむために、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とともに、健康・安全を確保している。
評価方法	・実技テストでの技能評価 ・授業中の技能評価 ・授業中におけるルールの理解 ・体育理論の考査結果	・成果発表や学習カードの記入状況 ・チームや自己の動きを分析して、良い点や修正点への指摘をしているかどうか ・練習やゲーム場面でもチームや自己の危険を回避するための活動の仕方を提案しているかどうか	・授業への参加(発言等) ・服装や用具の準備状況 ・授業への取り組み(学習カードの記録状況) ・練習やゲーム場面でもチームや自己の危険を回避するための活動をしているかどうか

5 担当者からの一言

体調管理を行い、休まずに積極的に参加してください。