

令和5年度

授業シラバス・年間指導計画

保健体育（3年）

教科名	科目名	単位数	科	履修年次
保健体育	体育	2	普通科 理数科	3
履修形態	授業形態	指導者名		
男女別	普通科2クラス合併1 普通科2クラス合併1 普通科1クラス・理数科1クラス合併1	保健体育科		
教科書(発行所)				
教科書以外の教材(発行所)		健康スポーツ・個人日誌(独自作成教材) ステップアップ高校スポーツ(大修館)		
目 標	運動の合理的、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。			
学習のねらい (基本的な考え方)	<p>1 陸上競技</p> <p>(1) 自己の能力に応じて運動の技能を高め、競技したり、記録を高めたりすることができるようにする。</p> <p>(2) 互いに協力して練習や競技ができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習や競技ができるようにする。</p> <p>(3) 自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方や競技の仕方を工夫することができるようにする。また、競技会の企画や運営ができるようにする。</p> <p>2 球技</p> <p>(1) チームの課題や自己の能力に応じて運動の技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。</p> <p>(2) チームにおける自己の役割を自覚して、その責任を果たし、互いに協力して練習やゲームができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習や競技ができるようにする。</p> <p>(3) チームの課題や自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方やゲームの仕方を工夫することができるようにする。また、競技会の企画や運営ができるようにする。</p> <p>3 武道</p> <p>(1) 自己の能力に応じて運動の技能を高め、相手の動きに対応した攻防を展開して練習や試合ができるようにする。</p> <p>(2) 伝統的な行動の仕方に留意して、互いに相手を尊重し、練習や試合ができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、禁じ技を用いないなど安全に留意して練習や試合ができるようにする。</p> <p>(3) 自己の能力に応じた技を習得するための計画的な練習の仕方や、試合の仕方を工夫することができるようにする。</p> <p>4 ダンス</p> <p>(1) 自己の能力に応じた課題を持って次の運動を行い、感じを込めて踊ったり、みんな楽しく踊ったりして、交流し、発表することが出来るようにする。</p> <p>(2) 互いのよさを認め合い、協力して練習したり、交流したり、発表したりすることが出来るようにする。</p> <p>5 体育理論</p> <p>豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解する。</p>			
定期考査	なし			
評価の観点 評価の方法	<p>○評価の観点は、体育への関心・意欲・態度、自分やチームの能力に応じた課題を設定して努力しているかという思考・判断、実践している運動種目の特性に応じた技能を身に付けているかという運動の技能、実践している種目の特性に応じ、効果的な練習の仕方・ルール・審判法・競技会の企画・運営の仕方を理解し、知識を身に付けているか。</p> <p>○評価の方法は、自己評価・相互評価・レポート提出・運動技能テスト・出席状況等により、総合的に観点別に評価していく。</p> <p>○毎時間が評価の対象であり、学期に数回の技能テストも行う。</p>			
	<p>○事前に授業内容を聞きに来る。</p> <p>○更衣を早くし、授業には遅刻をしない。</p> <p>○自己健康管理をし、体調の悪い時は担当教師に申し出る。</p> <p>○体操服・体育館シューズ等の忘れ物をしない。</p>			

年間授業計画表(男女)					
学期	月	単元	学習内容	時数	学習のポイント
前 期	4	オリエンテーション		1	授業を受けるに当たっての注意
		新体力テスト	握力・長座体前屈・上体おこし・反復横とび・持久走・50m走・ハンドボール投・立ち幅跳び・シャトルラン	3	お互い協力しながら手際よく測定できるようにする。
	5	選択体育	選択種目	31	生涯体育に向けて、自ら進んで体を動かすようにする。 安全に留意し、お互い協力しながら練習・ゲームを行う。 常に技術習得を意識しながら、練習、ゲームを行い、グループ内では役割を分担しながら学習を進める。
	6		1. バレーボール 2. ソフトボール 3. サッカー 4. バドミントン 5. 卓球 6. テニス 7. ソフトテニス 8. ダンス 9. 武道		
	7				
	9	体育理論	豊かなスポーツライフの設計	4	生涯スポーツの見方・考え方 ライフスタイルに応じたスポーツ
	10		選択種目		
	11	選択体育	1. バスケボール 2. ソフトボール 3. サッカー 4. バドミントン 5. 卓球 6. テニス 7. ソフトテニス 8. ダンス 9. 武道	36	生涯体育に向けて、自ら進んで体を動かすようにする。 安全に留意し、お互い協力しながら練習・ゲームを行う。 常に技術習得を意識しながら、練習、ゲームを行い、グループ内では役割を分担しながら学習を進める。
	12				
後 期	1				
	2	体育理論	豊かなスポーツライフの設計	3	日本のスポーツ振興 スポーツと環境
	3				
総時間数				78	