

平成29年度シラバス（体育）

学番 78 新潟県立海洋高等学校

教科（科目）	保健体育（体育）	単位数	3単位	学年（コース）	1学年（全コース）
使用教科書	大修館書店 最新高等保健体育				
副教材等	なし				

1. 学習目標

心身を鍛え、健康・安全や運動についての理解を深めると共に、生涯にわたって継続的に運動を実践する資質や能力を育てる。

2. 指導の重点

若年層における体力低下や高齢化社会を迎え、生涯を通じて計画的に運動に親しみ、健康を保持増進する必要性があることから、

- ①他者との関わり合いや協力することの必要性を理解させ、集団行動の習得を目指します。
- ②体ほぐし運動など身近な運動を通し、生涯にわたり生活の中に運動を取り入れられる能力の習得を目指します。
- ③様々な運動を合理的に実践し、体力の向上を図ることを目指します。

3. 学習計画

月	単元名	教材	学習内容（指導内容）	時間	評価方法
4	オリエンテーション			1	
	集団行動	・集団行動の必要性と基本的な行動様式	・集合、整列、号令などの基本的な行動様式や、列の増減の知識を習得し、円滑な授業が展開できるようにする。	通年	授業の取組
	学校体操	・学校体操とそのポイント		通年	
	体づくり運動	・補強運動と体力テスト ・体づくり運動	・健康の維持、増進を図り、学校生活において基礎的な体力を身につける。	7	授業の取組
5	陸上競技（走）	・短距離走の技術向上の為にトレーニングと記録計測	・走の基本的な運動能力を高め、個人的な能力を最大限に発揮し、記録の向上を目指す。	8	授業の取組 計測
6	サッカー（フットサル）	・ボールコントロールや基本動作の習得	・パス、ドリブル、シュートなどの基本的な技術を身につける。	12	授業の取組 実技テスト
7	ソフトボール	・基本の捕球や投球動作、バッティングの習得	・キャッチボールやバッティングなどの基本的な技術を身につける。	8	授業の取組 実技テスト
	体育理論	・運動・スポーツの文化的特徴	・運動やスポーツには、多様なかわり方があることを理解する。	3	授業の取組
9	体づくり運動	・補強運動と体づくり運動	・健康の維持、増進を図り、学校生活において基礎的な体力を身につける。	3	授業の取組
	持久走	・全身持久力向上の為にトレーニングと記録計測	・呼吸、循環器系などの全身持久力を高めるとともに、記録を計測することによって成果を理解する。	10	授業の取組 計測
10	（男子）・柔道	・受け身、基本技術の解説、約束練習	・日本古来の文化としての礼儀作法や精神を習得し、基本的な受け身や技術について理解する。	(12)	授業の取組 実技テスト
11	（女子）・ソフトテニス	・ボールコントロールや基本動作の習得	・フォアハンド、バックハンドを使って確実に返球しラリーを続けられるようにする。	(12)	
	器械運動	・補強運動、マット運動の基本技術の解説	・基本的な技の構造を理解し、様々な技を習得することで自らの体の使い方を理解する。	5	授業の取組 実技テスト
12	体育理論	・運動・スポーツの文化的特徴	・運動やスポーツには、多様なかわり方があることを理解する。	3	授業の取組
	バレーボール	・基礎練習、レシーブゲーム、簡易ゲーム	・レシーブ、トス、スパイク、サーブなど基本的な技術を習得し、それを活かした簡易ゲームができるようにする。	12	授業の取組 実技テスト
2	バスケットボール	・基礎練習、シュート、パス、ドリブルの応用、簡易ゲーム、ゲーム	・バス、ドリブル、シュートなどの基本的な技術を習得し、それを活かした簡易ゲームやゲームができるようにする。	12	授業の取組 実技テスト
3					

計96時間（55分授業）

4. 課題・提出物等

授業時に配布する学習カードの記入・提出

5. 評価規準と評価方法

評価は次の4観点から行います。			
関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
健康保持増進と体力の向上に関して、興味を持ち、集団の一員として協力することができる。	運動の実践だけではなく、環境や施設面においても十分に配慮し、安全に授業ができる。	自らの体を合理的に使い、体力の向上を図る為の実践力を身につけ、協力して練習や試合ができる。	運動を安全で合理的に実践するための知識を身につけるだけでなく、各運動の特性やルールなども十分理解している。
以上の観点を踏まえ、 ○授業への取組（出席状況、態度、服装等） ○協力する姿勢（用具の準備、準備運動、班別活動、後片づけ） ○テスト（記録計測、スキルテスト、ルール） ○自己評価表の活動 ○相対的ではなく個人の到達度 などから、総合的に判断します。			

6. 担当者から一言

<p>まずは、正しい授業態度やしつかりとした礼法（挨拶）を身に付けましょう。</p> <p>運動の技術よりも授業態度や意欲に重点を置き、日頃より集団行動の指導を徹底しており、礼儀作法の習得に力を入れています。</p> <p>前述のことを踏まえた評価が基本になっており、体育の授業では特に関心・意欲・態度が重要です。</p> <p style="text-align: right;">（担当：橘川 義弘、村山 智明、村山 大洋）</p>
--