

2020年度 長野県岡谷東高等学校シラバス

教科	保健体育	科目	体育	単位数	3	学年	1	コース	教養フロンティア 健康スポーツ
								必修・選択	必修
使用教材	教科書								
	副教材								

学習目標

各種の運動の合理的な実践を通して、運動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するとともに、体の調子を整え、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。

学習方法

オリエンテーション（ルールやマナー説明、学習方法、評価基準など）、準備・片付け、準備体操、技術学習、戦術学習、競技会、記録測定、発表会、話し合い、学習カードなど。

学習評価

○次の四つの観点に基づき、学習内容のまとまりごとに下の評価マトリクスにより評価を行い学年末に5段階の評定に総括します。

①関心・意欲・態度	運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大事にしようとしている。自己の責任を果たそうとし、事故防止に関する心得など健康安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。
②思考・判断	生涯にわたってスポーツを豊かに実践するための自己の課題に応じた学習の取り組み方を工夫している。
③技能	運動の特性に応じて、スムーズで効率的な技能、ゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間と連携した動きを身に付けている。
④知識・理解	技能の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、試合の行い方を理解している。

評価方法\観点	①	②	③	④	
学習状況観察	◎	○	◎	○	
実技試験	○	○	◎	○	
学習カード	○	◎	○	◎	

※表中の◎は観点の中でより重視するポイントです

○ 学習の過程で自己評価を実施しますので、自らの学習状況をチェックし、目標到達に努めましょう。

学習方法等のアドバイスなど

評価においては運動技能だけで評価をしているわけではない。準備や片付けを積極的に行ったり、仲間と協力したりするなど、技能以外の評価観点を十分に理解した上で活動を行ってほしい。また、実習科目であるため、欠席、遅刻、早退、見学についても評価に考慮されるため、健康の確保につとめること。

年間学習計画

学期 時間数	学習内容	学習のねらい	学習活動 【評価方法】
1 学期 33単位時間	<p>オリエンテーション</p> <p>体づくり運動（体ほぐしの運動）</p> <p>体づくり運動（体力を高める運動）</p> <p>ソフトボール</p> <p>バレーボール</p>	<p>心と体は互いに影響し変化すること に気付き、体の状態に応じて体の調 子を整え、仲間と積極的に交流する ための手軽な運動や律動的な運動を 行うこと。</p> <p>体力を高める運動では、自己の狙い に応じて、健康の保持増進や調和の とれた体力の向上を図るための継続 的な運動を行なうこと。</p> <p>状況に応じたバット操作と走塁での 攻撃、安定したボール操作と状況に 応じた守備などによって攻防を展開 すること。</p> <p>状況に応じたボール操作と連携した 動きによって空間を作りだすなどの攻 防を展開すること。</p>	
2 学期 45単位時間	<p>水泳</p> <p>陸上競技（持久走）</p> <p>陸上競技（投てき）</p> <p>サッカー</p> <p>バスケットボール</p> <p>体育理論</p>	<p>様々な泳法で記録の向上や競争の楽 しさを喜びを味わい、自己に適した 泳法の効率を高めて、泳ぐことがで きるようにする。</p> <p>長距離走では、ペースの変化に対応 するなどして走ること。</p> <p>円盤投げでは 立ち投げなどから円盤 を突き出して投げる、慣れてきたら 少しずつターンをくわえて投げるこ と。</p> <p>ゴール型では、状況に応じたボール 操作と空間を埋めるなどの連携した 動きによって空間への侵入などから 攻防を展開すること。</p> <p>現代社会における経済、政治、外交 などの側面において、スポーツが及 ぼす影響は非常に大きくなっているこ とを踏まえ、スポーツの意義や歴 史、文化的徳用や現代スポーツを取 り巻くさまざまな問題について理解 する。</p>	<p>【学習状況観察】 【実技試験】 【学習カード】等</p>
3 学期 27単位時間	<p>柔道</p> <p>ダンス</p> <p>バドミントン</p> <p>卓球</p> <p>バスケットボール</p> <p>フットサル</p>	<p>柔道では、相手の多様な動きに応じ 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 どの攻防を展開すること。</p> <p>踊り方の特徴を強調して、音楽に合わ せて多様なステップや動きと組み方 で仲間と対応して踊ること。</p> <p>状況に応じたボール操作や安定した 用具の操作と連携した動きによって 空間を作りだすなどの攻防を展開す ること。</p> <p>ゴール型では、状況に応じたボール 操作と空間を埋めるなどの連携した 動きによって空間への侵入などから 攻防を展開すること。</p>	