

## 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	2	学年	2	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、学習内容のまとめ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することや、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 22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>ベースボール型では、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>ネット型では、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出すなどの攻防を展開すること。</p>	
2 学期 30単位時間	<p>水泳</p> <p>陸上競技（持久走）</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や喜びを味わい、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>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>スポーツを行なうための合理的な動き方、及び必要な体力の高め方について学び、生涯にわたって継続していくための基本的知識を理解する</p>	<p>【学習状況観察】</p> <p>【実技試験】</p> <p>【学習カード】等</p>
3 学期 18単位時間	<p>バドミントン</p> <p>バスケットボール</p> <p>フットサル</p>	<p>ネット型では、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出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>	