

令和8年度（体育）シラバス

教 科	保健体育	科 目	体育		
単 位 数	2	学 年	2	類 型	共通
教 科 書	現代高等保健体育（大修館）				
学習目標	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・能力を育成する。				

授業計画

	学習内容	学習のねらい
1 学期	・体づくり運動 ・水泳 ・球技 ・武道（柔道） ・ダンス ・体育理論	・体づくり運動では、体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解するとともに、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てることができるようにする。 ・水泳では、記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な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。 ・球技では、勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができるようにする。
2 学期	・球技 ・武道（柔道） ・ダンス ・体育理論	・武道では、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、課題解決の方法、試合の仕方などを理解するとともに、得意技などを用いた攻防を展開することができるようにする。
3 学期	・球技 ・武道（柔道） ・ダンス ・陸上競技（持久走） ・体育理論	・ダンスでは、感情を込めて踊ったり仲間と自由に踊ったり、自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、それぞれ特有の表現や踊りを身に付けて交流や発表をすることができるようにする。 ・陸上競技では、記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を身に付けることができる。 ・体育理論では、運動やスポーツの技能と体力は、相互に関連していること、また、期待する成果に応じた技能や体力の高め方があること、さらに、過度な負荷や長期的な酷使は、けがや疾病の原因となる可能性があることを理解する。

評価の観点及び内容、評価方法

評価の観点及び内容		評価方法
知識・技能	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ことができる。	・スキルテスト ・授業観察 ・定期考査
思考・判断・表現	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。	・レポート ・発表の内容 ・ノートや課題等における記述 ・定期考査
主体的に学習に取り組む態度	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。	・授業に取り組む態度 ・授業観察 ・ノートや課題等における記述 ・自己評価