2023年度 沖縄県立北谷高校 体育 シラバス

科目名	学 年	単位数	必修・選択	対 象
体 育	1	3	必 修	全生徒
	2	3		
	3	2		

1. 教科の目標

体育や保健の見方・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、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を育てる。

- (1) 学習規律（規律や礼儀を重んじる態度）の確立
- (2) 体力の向上（自己の体力の状況を知り、補強運動を取り入れる）
- (3) 健康・安全の指導強化（健康・安全について理解を深め、管理する能力を身につける）

2. 年間指導計画表（1～3年生とも次の計画で実施）

学期 月	1学期				2学期				3学期		
	4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3
種目	オリエンテーション 体育理論 体づくり運動	水泳（1,2年のみ） 器械運動 球技（8種目の中から実施） ・バスケットボール ・バレーボール ・バドミントン ・ソフトボール ・ハンドボール ・サッカー・卓球・テニス 【各学年コースで選択】			武道 ダンス	陸上競技 （長距離走は、全学年実施） 球技（8種目の中から実施） 1学期同様 【各学年コースで選択】			器械運動 球技（8種目の中から実施） 1学期同様 【各学年コースで選択】		

3. 使用教科書・教材

- ・教科書：大修館書店「現代高等保健体育（保体304）」「評価問題集」「Active Sport」
- ・教科書：第一学習社「高等学校保健体育 Textbook（保体703）」「高等学校保健体育 Activity（704）」
- ・教 材：各種目別用具（ボール、ラケット 等）

4. 授業展開・形態

- ・3クラス4展開、2クラス3展開授業を実施。（男女別習）
- ※2年1組2組のみ男女共修

5. 成績の評価

3 学年

体育の評価は「関心・意欲・態度」「思考・判断」「技能」「知識・理解」の4観点の内容をもとに、各領域（種目）ごとに評価規準をつくり、日頃の授業の中で下の表にまとめた方法で評価を行い、「成績」資料とします。

評価の観点および内容		評価方法
関心・意欲・態度 (30%)	<ul style="list-style-type: none"> 運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう自ら進んで計画的に運動しようとしているか。 公正、協力、責任などの社会的態度が身に付いているか。 健康や安全に留意して運動しようとしているか。 	授業参加の様子 個人カードやグループノートからの読み取り
思考・判断 (20%)	<ul style="list-style-type: none"> 自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題を見つけ出しているか 課題解決めざして、活動の仕方を考え、工夫しているか 	行動観察 個人カードやグループノートからの読み取り
運動の技能 (30%)	<ul style="list-style-type: none"> 自己の能力と運動の特性に応じた課題解決を目指して運動を行い技能を高めているか。 自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の行い方を身につけているか。 	行動観察 技能テスト 記録会 発表
知識・理解 (20%)	<ul style="list-style-type: none"> 運動技術のしくみと運動の学び方について理解できているか。 運動の仕方や体力の高め方を理解しているか。 運動の特性、ルールや審判法を理解しているか。 	テスト 個人カードやグループノートの記入状況

1, 2 学年

体育の評価は「主体的に学習に取り組む態度」「思考力・判断力・表現力」「知識・技能」の3観点の内容をもとに、各領域（種目）ごとに評価規準をつくり、日頃の授業の中で下の表にまとめた方法で評価を行い、「成績」資料とします。

評価の観点および内容		評価方法
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> 運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう自ら進んで計画的に運動しようとしているか。 公正、協力、責任などの社会的態度が身に付いているか。 健康や安全に留意して運動しようとしているか。 	授業参加の様子 個人カードやグループノートからの読み取り
思考力・判断力・表現力	<ul style="list-style-type: none"> 自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題を見つけ出しているか 課題解決めざして、活動の仕方を考え、工夫しているか 	行動観察 個人カードやグループノートからの読み取り
知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> 自己の能力と運動の特性に応じた課題解決を目指して運動を行い技能を高めているか。 自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の行い方を身につけているか。 	行動観察 技能テスト 記録会 発表
	<ul style="list-style-type: none"> 運動技術のしくみと運動の学び方について理解できているか。 運動の仕方や体力の高め方を理解しているか。 運動の特性、ルールや審判法を理解しているか。 	テスト 個人カードやグループノートの記入状況

6. 配点

素点	0～34	35～49	50～64	65～79	80～100
5段階評価	1	2	3	4	5

※1、2学期の数値評価は、各学期毎の評価とし、3学期の5段階評価は、最終的な総合評価（1、2学期も含む）とする

7. 種目と学習のねらい

(3 学年)

運動領域	種目	学習のねらい
体づくり運動	体ほぐし運動 体力を高める運動	①自分の体に関心を持ち、体力や生活に応じた自分の課題を決めて体ほぐしをしたり、体力を高めたりするとともに生活の中で実践するようにする。 ②体ほぐしの運動がリラクゼーションや気分転換、疲労回復、ストレス解消等、体を整える効果があることを実践を通して体験する。
器械運動	マット運動 跳び箱	①技がよりよくでき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う。 ②技の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、発表の仕方などを理解することができるようにする。
陸上競技	短距離走 長距離走 跳躍 投擲 等	①自分の力に応じて選んだ運動の技能を高め、競技したり記録の向上を目指す。 ②目標タイムを自己の技能・体力の程度に合わせて設定し、そのペースに応じて走ることができるようにする。 ③生徒1人1人が自己の目標を持ち、積極的に記録に挑戦する態度と、健康に留意し安全に運動する態度を養う。
水泳	クロール 平泳ぎ 背泳ぎ バタフライ	①自分の目標に応じた泳ぎ方を習得し、速く泳いだり続けて長く泳いだりすることができるようにする。 ②水泳の基礎・基本となる技能の習得をする ③挑戦したい泳ぎを速く泳いだり、続けて長く泳げるようにする。 ④救急法や心肺蘇生法について理解し、実習を通して実践できるようにする。
球技	バスケットボール ハンドボール バレーボール サッカー バドミントン 卓球 テニス ソフトボール	①練習や試合の時にチームの課題や自分の課題に応じて運動技能を高め、作戦を立てて攻めたり守ったりできるようにする。 ②技能の段階や経験に応じてチームを編成し、チームにおける役割を自覚してその責任を果たし、互いに協力しながら練習や試合ができるようにする。 ③試合では、審判の判定に従いルールを守って、勝敗に対して公正な態度が取れるようにする。 ④練習や試合の場所の安全を確かめ、健康・安全に留意してできるようにする。
武道	空手道 柔道	①自分の力に応じた運動の技能を高め、相手の動きに対応した攻め方や守り方を展開して試合ができるようになる。 ②練習を積み重ね、沖縄の伝統文化を披露することができるようにする。 ③礼儀作法を身に付けることができるようにする。 ④安全に留意して、練習や試合に取り組めるようにする。
ダンス	創作ダンス 現代的なリズムのダンス フォークダンス	①自己の能力に応じた課題をもって運動を行い、感情を込めて踊ったり、みんな楽しく踊ったりする。 ②互いの良さを認め合い、協力して練習したり、交流したり、発表できるようにする。 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や発表の仕方を工夫できるようにする。
体育理論		①自己の体力や生活に応じて体力を高めるための課題を把握し、トレーニングの方法などその高め方について実践的に理解できるようにする。 ②運動技能を高める練習のしかたを理解させる ③体力トレーニングの目的を理解させる ④体ほぐしの運動のおこない方を理解させる

(1, 2 学年)

運動領域	種目	学習のねらい
体づくり運動	体ほぐし運動 体力を高める運動	①体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解する。 ②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。
器械運動	マット運動 跳び箱	①技がよりよくでき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、自己に適した技で演技する。 ②技の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、発表の仕方などを理解する。 ③健康・安全を確保し、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にする
陸上競技	短距離走 長距離走 跳躍 投擲 等	①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う。 ②技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付ける。 ③健康・安全を確保し、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にする。
水泳	クロール 平泳ぎ 背泳ぎ バタフライ	①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う。 ②技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐ。 ③日常的な応急手当や心肺蘇生法について理解し、実習を通して実践できるようにする。 ④水泳の事故防止に関する心得を遵守し、健康・安全を確保する。
球技	バスケットボール ハンドボール バレーボール サッカー バドミントン 卓球 テニス ソフトボール	①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う。 ②技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、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。 ③ゲームのルール、トーナメントやリーグ戦などの試合方式、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などを理解する。 ④健康・安全を確保し、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にする
武道	空手道 柔道	①勝敗を競ったり、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う。 ②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。 ③相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にする。 ④健康・安全を確保し、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にする。
ダンス	創作ダンス 現代的なリズムのダンス フォークダンス	①感じ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う。 ②ダンスの名称や用語、文化的背景と表現の仕方、交流や発表の仕方、課題解決の方法、体力の高め方などを理解する。 ③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。 ④健康・安全を確保し、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にする。
体育理論		①スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解する。 ②運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解する。 ③豊かなスポーツライフの設計について理解する。

8. 学習計画

領域・種目	学習内容
集団行動	<ul style="list-style-type: none"> ・挨拶（声だしの練習） ・姿勢（気をつけ・休め・腰をおろせ・体育座り） ・方向変換（右／左への方向変換・後ろへの方向変換） ・集合、整頓、番号、解散 （横隊／縦隊の集合と整頓・番号・解散・集合） ・列の増減 （2列横隊から4列横隊・4列縦隊から2列横隊・3列縦隊から2列横隊） ・開列（両手距離、間隔に開く・片手距離、間隔に開く） ・行進（歩・歩の停止・走・走の停止） ・足踏み（足踏み・かけ足足踏み・足踏み停止）
体づくり運動 体ほぐし運動 体力を高める運動	<ul style="list-style-type: none"> ・スイッチ・オン・ムーブ、・協力運動、・ペア・ストレッチング ・手具を利用した運動 ・補強運動 （サーキットトレーニング、スクワット、バーピー、レッグレイズ、レッグカール、シットアップ、退館とレーニング 等）
器械運動 マット運動 跳び箱運動	<ul style="list-style-type: none"> ・柔軟体操 ・回転系（接転技群、ほん転技群） ・巧技系（平均立ち技群、支持技群、柔軟技群） ・柔軟体操 ・切り返し系（切り返し跳びグループ） ・回転系（回転グループ）

水泳 クロール 平泳ぎ 背泳ぎ バタフライ	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・水泳の特性の説明 ・水泳の基礎基本となる技能の習得 ・自己の能力に応じてクロール・平泳ぎの技能向上 ・速く泳いだり、続けて泳いだりすることができる ・記録・競技会の実施 ・救急法、心配蘇生法の知識と技能の習得
バスケットボール	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・バスケットボールの特性と理解 ・基礎基本となる技能（シュート、パス、ドリブル等）の習得 ・速効の練習、ゾーンディフェンス、マンツーマンディフェンス ・カットインプレー、スクリーンプレー ・1対1、2対2、3対3 ・ルールや審判法の理解 ・試合（リーグ戦）
ハンドボール	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・ハンドボールの特性と理解 ・基礎基本となる技能（シュート、パス、キャッチ等）の習得 ・ポストプレー、ブロックプレー、カットインプレー、サイド攻撃 ・ゴールキーピング ・ルールや審判法の理解 ・試合（リーグ戦）
バレーボール	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・バレーボールの特性と理解

	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎基本となる技能（トス、レシーブ、サーブ等）の習得 ・3段攻撃、クイック ・フォーメーション、ローテーション ・ルールや審判法の理解 ・試合（リーグ戦）
サッカー	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・サッカーの特性と理解 ・基礎基本となる技能（ドリブル、パス、キック、トラップ等）の習得 ・1対1、2対2、3対2、4対4、コンビネーション、 ・ゴールキーパー ・ルールや審判法の理解 ・試合（リーグ戦）
バドミントン	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・バドミントンの特性と理解 ・グリップ、ストローク（クリアー、ドライブ、ドロップ、サービス、スマッシュ等）の個人的な技能の習得 ・フットワーク、ラケットワーク ・ルールや審判法の理解 ・試合（シングルス、ダブルス、リーグ戦）
卓球	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・卓球の特性と理解 ・ラケットとグリップ、スイングと構え、サービス、スマッシュ等の個人的な技能の習得 ・3球目攻撃、レシーブから攻撃、コンビネーション ・ルールや審判法の理解 ・試合（シングルス、ダブルス、団体戦）

テニス	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・テニスの特性と理解 ・グラントストローク（フォア・バック）、サービス、ボレー、スマッシュ等の個人的な技能の習得 ・フォーメーション、コンビネーション ・ルールや審判法の理解 ・試合（シングルス、ダブルス、リーグ戦）
ソフトボール	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・ソフトボールの特性と理解 ・スイング、捕球と送球等の個人的な技能の習得 ・ピッチング、バント、 ・ベースカバー、守備練習、シートノック、チームプレイ ・ルールや審判法の理解 ・試合（リーグ戦）
陸上競技 短距離走 長距離走 跳躍投擲	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・陸上競技の特性の説明 ・短距離走、跳躍、投擲の基本となる技能の習得 ・ルールや記録のとり方の理解 ・呼吸法とペース配分などの習得 ・記録測定 ・持久走（長距離走）のねらいを理解し、自己の能力に応じた目標を設定する。
武道（空手）	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・空手の歴史や特性の説明

	<ul style="list-style-type: none"> ・ 礼節を学び武道の本質である「自己鍛錬」を実践する ・ 基本的な動作や技能を修得し、おもしろさを体験する ・ 普及型「普及型Ⅰ、普及型Ⅱ」の演技で緊張感を持ち静、動、残心を体感する
ダンス	<ul style="list-style-type: none"> ・ オリエンテーション ・ ダンスの特性の説明 ・ 創作ダンス、フォークダンス、現代的なリズムダンス ・ 互いのよさを認め合い、協力して練習したり、交流したり発表できるようにする。 ・ 計画的な練習の仕方や発表の仕方を工夫してできるようにする。 ・ 発表会の企画や運営ができるようにする。
体育理論	<ul style="list-style-type: none"> ・ スポーツの歴史、文化的な特性や現代のスポーツの特徴 ・ 運動やスポーツの効果的な学習の仕方 ・ 豊かなスポーツライフの設計の仕方