

平成27年度保健体育科シラバス

学 番 44  
学 校 名 新潟県立三条東高等学校

教 科	科 目	単 位 数	学 年
保 健 体 育	体 育	2	3

1. 学習目標

・各種の運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、協力、責任、公正、礼儀などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動できる資質や能力を育てる。

2. 指導の重点

・基礎体力の向上を図り、協力、責任、公正、礼儀の態度を育てる。  
・積極、活発、明朗の態度を育てる。  
・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出来るようにする。

3. 指導計画

月	週	内 容
4	1	・オリエンテーション ・陸上競技 長距離走 ・体づくり運動 体ほぐしの運動 体力を高める運動
	2	
	3	
5	4	・体づくり運動 体ほぐしの運動 心と体の変化への「気づき」、体の状態に応じた「調整」、 仲間との積極的な「交流」をねらいとした運動 体力を高める運動 運動を行うための体力を高める運動の計画と実践
	5	
	6	
	7	
6	8	
	9	
	10	
	11	
7	12	【2領域選択①屋外】 ・水泳 ・陸上 ・体操 【2領域選択①】 ・水泳 基本技術習得、記録の計測 ・陸上 基本技術習得向上、記録の計測 ・体操 基本技術習得向上
	13	・球技ベースボール型(ソフトボール) ・球技ゴール型(サッカー) ・球技ネット型(テニス) ・体育理論
8	14	基本技術習得向上、応用技術、チーム作りからゲーム、試合運営 ・球技ゴール型(サッカー) 基本技術習得向上、応用技術、チーム作りからゲーム、試合運営 ・球技ネット型(テニス) 基本技術習得向上、応用技術、チーム作りからゲーム、試合運営
	15	
	16	
9	17	・体育理論 授業実践による ・陸上 基本技術習得向上、記録の計測 ・体操 基本技術習得向上 ・球技ネット型(バレーボール) 基本技術習得向上、応用技術、チーム作りからゲーム、試合運営 ・球技ネット型(バドミントン) 基本技術習得向上、応用技術、チーム作りからゲーム、試合運営 ・球技ネット型(卓球) 基本技術習得向上、応用技術、チーム作りからゲーム、試合運営
	18	
	19	
	20	
	21	
10	22	※晴天時は屋外選択、雨天時及びグラウンドの状況が悪いときは屋内選択とする 【2領域選択③】 男子 ・球技ゴール型(バスケットボール) 基本技術習得向上、応用技術 チーム作りからゲーム、試合運営 ・球技ネット型(卓球) 基本技術習得向上、応用技術 チーム作りからゲーム、試合運営 女子 ・球技ゴール型(バスケットボール) 基本技術習得向上、応用技術 チーム作りからゲーム、試合運営 ・球技ネット型(バドミントン) 基本技術習得向上、応用技術 チーム作りからゲーム、試合運営 ・球技ネット型(卓球) 基本技術習得向上、応用技術 チーム作りからゲーム、試合運営
	23	
	24	
	25	
	26	
11	27	特別編成授業等
	28	
	29	
	30	
12	31	
	32	
	33	
1	34	
	35	

4. 課題、提出物

・見学者は各単元でのレポートを提出。

5. 評価基準と評価方法

評価は次の4観点から行います。

I. 関心・意欲・態度	・積極的、意欲的な学習。 ・運動に対する興味、関心、態度。 ・健康、安全に留意して運動できる。
II. 思考・判断	・課題意識を持って授業に取り組むことが出来る。 ・ルールや練習方法を工夫して活動出来る。
III. 運動の技能	・準備、収納に対する積極的行動。 ・運動の技能、能力、取り組みへの努力。
IV. 知識・理解	・学習により、十分な運動技能の向上が見られる。 ・各種運動の特性や学び方を理解することが出来る。 ・運動についての知識やルールの理解。 ・ルールを理解し、公正な態度で活動できる。
以上の観点と集団行動の中での協力度をみて総合的に判断する。	

6. 担当者から一言

・高校生活最後の学年である3年次では運動の楽しさ、喜びを感じることはもちろん、生涯を通じて運動する習慣を身につけよう。  
・体力の向上、仲間作り、豊かなスポーツライフの実現につなげてほしい。