

平成28年度保健体育科シラバス

学 番 43
 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	3	1

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 ・体育授業の流れを理解する。
	2	・体づくり運動 ・陸上競技 長距離走
	3	・体ほぐしの運動 ・陸上競技 長距離走(男子3K・1500M、女子3K・1000M)
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	【2領域選択①】 ・水泳 ・陸上競技(短距離ハードル) 基本技術習得向上、記録の計測 基本技術習得向上、記録の計測
	9	
	10	
	11	
7	12	
	13	
8	14	【2領域選択②】 ・武道(剣道) ・球技ベースボール型(ソフトボール) ・球技ネット型(テニス)
	15	・体育理論 礼儀作法、基本技術習得向上、基本技、応用技 試合運営、個人戦、団体戦 基本技術習得向上、応用技術、ゲーム、チーム作りから 試合運営 基本技術習得向上、応用技術、ゲーム、試合運営 ・体育理論 スポーツの歴史、文化的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
	16	
17		
10	18	【2領域選択③】 ・武道(剣道) ・球技ネット型(バレーボール) 礼儀作法、基本技術習得向上、基本技、応用技、試合運営 基本技術習得向上、応用技術、チーム作り、ゲーム、 試合運営 ・体育理論 豊かなスポーツライフの設計
	19	
	20	
	21	
11	22	【2領域選択④】 ・武道(剣道) ・球技ゴール型(バスケットボール) 礼儀作法、基本技術習得向上、基本技、応用技、試合運営 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	
12	26	・体育理論
	27	
	28	
1	29	【2領域選択④】 ・武道(剣道) ・球技ゴール型(バスケットボール)
	30	
	31	
2	32	
	33	
	34	
3	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できる。 ・ルールや練習方法を工夫して活動出来る。 ・準備、収納に対する積極的行動。
III. 技能・表現	・運動の技能、能力、取り組みへの努力。 ・学習により、十分な運動技能の向上が見られる。
IV. 知識・理解	・各種運動の特性や学び方を理解することができる。 ・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

・体育では苦手な種目や、得意な種目を行うことになりましたが、すべての種目に対し、積極的に取り組み自分の運動能力を正確に判断しましょう。また、生涯を通じて運動する習慣を身につけ、一過性の楽しさだけの追求だけに終わらせないようにしよう。そして、お互いが協力し合い、助け合うということの大切さを学んでほしい。

平成28年度保健体育科シラバス

学 番 43

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	3	2

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 砲丸投げ
	2	・体づくり運動 体ほぐしの運動	・陸上競技 長距離走(男子5K・3K・1500M、女子3K・1000M) 砲丸投げ
	3	体力を高める運動	
5	4		・体づくり運動 体ほぐしの運動
	5		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
	6		体力を高める運動
	7		運動を行うための体力を高める運動の計画と実践
6	8		
	9	・水泳	・水泳 クロール(男子50m、女子25m)
	10		
7	11		
	12		
8	13		
	14		【2領域選択①】 ・陸上競技(短距離) (跳躍) (投てき)
9	15	・体育理論	・陸上競技(短距離、跳躍、投てき) 基本技術習得向上、記録の計測
	16		・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
	17		・球技ベースボール型(ソフトボール) 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
10	18		・球技ネット型(テニス)
	19		・球技ベースボール型(ソフトボール)
	20		・体育理論
	21		スポーツの歴史、文化的な特性や現代のスポーツの特徴
11	22	【領域選択②】 ・武道(剣道)	【領域選択②】 ・武道(剣道)
	23	・球技ネット型(バレーボール)	礼儀作法、基本技術習得向上、基本技、応用技、試合運営、個人戦、団体戦
	24	・球技ネット型(卓球)	・球技ネット型(バレーボール)
	25	・球技ゴール型(フットサル)	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
12	26	・体育理論	・球技ネット型(卓球) 基本技術習得向上、応用技術、ゲーム、試合運営
	27		・球技ゴール型(フットサル) 基本技術習得向上、応用技術、ゲーム、試合運営
	28		・体育理論 豊かなスポーツライフの設計
1	29	【2領域選択③】 ・武道(剣道)	【2領域選択③】 ・武道(剣道)
	30	・球技ゴール型(バスケットボール)	礼儀作法、基本技術習得向上、基本技、応用技、試合運営、個人戦、団体戦
	31	・球技ネット型(バドミントン)	・球技ネット型(バスケットボール)
2	32	・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
	33		・球技ネット型(バドミントン)
3	34		基本技術習得向上、応用技術、ゲーム、試合運営
	35		・球技ネット型(卓球) 基本技術習得向上、応用技術、ゲーム、試合運営

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できる。
- ・ルールや練習方法を工夫して活動出来る。
- ・準備、収納に対する積極的行動。

III. 技能・表現

- ・運動の技能、能力、取り組みへの努力。
- ・学習により、十分な運動技能の向上が見られる。

IV. 知識・理解

- ・各種運動の特性や学び方を理解することができる。
- ・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

・体育では苦手な種目や、得意な種目を行うこととなりますが、すべての種目に対し、積極的に取り組み自分の運動能力を正確に判断しましょう。また、生涯を通じて運動する習慣を身につけ、一過性の楽しさだけの追求だけに終わらせないようにしよう。そして、お互いが協力し合い、助け合うということの大切さを学んでほしい。

平成28年度保健体育科シラバス

学 番 43
 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	・陸上競技 長距離走 ・体育授業の流れを理解する。 ・陸上競技 長距離走(男子5K・3K・1500M、女子3K・1000M) ・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
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	
	9	
	10	
	11	
7	12	【2領域選択①】 ・水泳 基本技術習得向上、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 ・球技ベースボール型(ソフトボール) ・球技ネット型(テニス)
	13	
8	14	・球技ベースボール型(ソフトボール) 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(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
9	15	・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) ・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
	16	
	17	
10	18	【2領域選択②屋内】 ・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) ・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
	19	
	20	
	21	
※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		
11	22	【2領域選択③】 ・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	
12	26	・体育理論 授業実践による ・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
	27	
	28	
1	29	・体育理論 授業実践による
	30	
	31	
2	32	特別編成授業等
	33	
	34	
3	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できる。
- ・ルールや練習方法を工夫して活動出来る。
- ・準備、収納に対する積極的行動。

III. 技能・表現

- ・運動の技能、能力、取り組みへの努力。
- ・学習により、十分な運動技能の向上が見られる。

IV. 知識・理解

- ・各種運動の特性や学び方を理解することができる。
- ・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。

|