

私立 千葉商科大学附属高等学校 シラバス

保健体育科 「体育（2年女子 普通科全コース・商業科全コース）」	単位数	2単位	学科	普通科・商業科
	学年	2	組	A～K

1 学習の目標、評価の観点、内容及び評価方法

学習の目標	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活動を通して、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・能力を次の通り育成することをめざす。 (1)体育の見方・考え方 運動やスポーツを、その価値や特性に着目して、楽しさや喜びとともに体力の向上に果たす役割の視点から捉え、自己の適性等に応じた『する・みる・支える・知る』の多様な関わり方と関連付ける。 (2)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、技能を身に付ける。 (3)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。 (4)内容の取扱い等 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。
-------	--

育成する資質能力	「向上心」「自己肯定感」「友愛」「創造性」「思考力」「判断力」「表現力」「人間関係力」
学校ルーブリック項目	「向上心」「自律」「自己肯定感」「友愛」「創造性」「社会貢献」「思考力」「判断力」「表現力」「人間関係力」

評価の観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
評価の内容	運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するため理論について理解しているとともに、目的に応じた技能を身に付けているか。	自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えているか。また、ルール、やり方・技能への高め方を知っているか。個人の運動技能の習得、また、技能向上が達成できているか。	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に自分自身を理解し、自主的に課題を持ち、取り組もうとしているか。また、体育という科目や競技種目に関心をもち、意欲を持って励もうとしているか。授業への態度について、体育に相応しい服装、シューズ、身だしなみ（髪の毛を結ぶ等）、集合、挨拶、体操等できているか。
評価方法	・実技テスト100%	・実技テスト60% ・授業態度40%	・振り返りシート、レポート及び学習カード50% ・授業態度50%

配分	60%	30%	10%
----	-----	-----	-----

2 学習計画・使用教材

学期	学習内容	学習のねらい	備考（特記事項， 他教科との関連など）
第1学期	・体づくり運動 ・新体力テスト ・陸上競技 (1)50m走 (2)ハードル走（50m） (3)走高跳	・手軽な運動や規律的な運動を行うことにより，自分や仲間の体や心の状態に気付いたり，体の調子を整え，仲間と楽しく交流していきます。 ・自己の体力や運動能力の現状を把握し，体力を計測します。 ・自己の記録を向上するための技能を高め，記録の向上の喜びや競争の楽しさを味わいます。自己の能力に応じて技能を高め，競技したり，記録を高めたりできるようにします。互いに協力するとともに，公正な態度がとれるようにします。また，安全に練習ができるように準備体操など念入りの基本を心掛けます。	・新体力テスト計測 ・実技試験 (1)50m走 計測 (2)ハードル走（50m） 計測 (3)走高跳 計測
第2学期	・体づくり運動 ・フットサル ・ハンドボール	・手軽な運動や規律的な運動を行うことにより，自分や仲間の体や心の状態に気付いたり，体の調子を整え，仲間と楽しく交流していきます。 ・個人的技能のパス・トラッピング・ドリブル・ヘディング・シュートなどの基本的技能を身につけます。 ・集団的技能や個人的技能を活用して，学習段階に応じた作戦を立てゲームができるようにします。また，攻防の展開ができるようにします。 ・互いに協力するとともに，勝敗に対して公正な態度がとれるようにします。また，安全に練習ができるようにするとともに，計画的な練習や競技の審判ができるようにします。 ・ランニングパス（スリークロス），攻撃の動作，フェイント守備の動作，ゾーンディフェンスを行います。チームの課題や自己の能力に	・実技試験（フットサル） (1)ドリブル (2)シュート (3)ゲーム 実技試験（ハンドボール） (1)パス (2)シュート (3)ゲーム

		応じた技能の向上，戦術・作戦を生かした攻防の展開ができるようにします。互いに協力するとともに，勝敗に対して公正な態度がとれるようにします。また，安全に練習ができるようにします。	
第3学期	・体づくり運動 ・バレーボール	・手軽な運動や規律的な運動を行うことにより，自分や仲間の体や心の状態に気付いたり，体の調子を整え，仲間と楽しく交流していきます。 ・個人的技能としては，サービス・トス・スパイク・ブロックなどの基本を身につけ，防御から攻撃への連携を生かし，ゲームができるようにします。チームの課題や自己の能力に応じた技能の向上，戦術・作戦を生かした攻防の展開ができるようにします。また，安全に練習ができるようにするとともに，計画的な練習や競技の審判ができるようにします。	実技試験 (1)オーバーハンドパス (2)アンダーハンドパス (3)サービス (4)ゲーム

使用教科書	なし
副教材	アクティブスポーツ（大修館書店）

3 担当者からのメッセージ

確かな学力を身に付けるためのアドバイス	運動の楽しさを味わうために自ら進んで活動することが求められます。運動に対する苦手意識に固執することなく新たな気持ちで，積極的に授業に臨んで下さい。
授業を受けるに当たって守ってほしい事項	・服装は学校指定の体操服を着用し，こまめに洗濯し衛生面に気を付けてください。 ・体育館シューズについても，学校指定のシューズを履いて下さい。スニーカー類は禁止です。 ・授業はチャイムと同時に開始しますので，活動場所への移動は休み時間の内に完了して下さい。又授業見学は，前もって授業担当者に申し出て指示を受けて下さい。 ・貴重品の管理をしっかりと行なって下さい。 ・体育は実技を行なう授業ですので，怪我等の安全には十分留意して下さい。また，装飾品は絶対に身に付けしないで下さい。
その他のアドバイス	・自分と仲間の現状を深く見つめることができる感性を身に付けましょう。 ・体育にとっての学力とは，基礎的な知識・技能のもとに意欲を持ってスポーツを実践する力です。体力の向上を目指し，日頃の運動の実践に心掛けて下さい。