

令和8年度「1年体育」シラバス

科目名		必修・選択	単位数	類型
体育		必修	2	共通
教科書	現代高等保健体育 改訂版（大修館書店）			
副教材等	現代高等保健体育ノート 改訂版（大修館書店）			

1 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・能力を育成することを目指す。

2 学習概要

- (1) 基本的な生活態度をしっかりと養い、各領域の授業において得たことを自分の適性や興味・関心に応じて自ら判断し、生涯にわたってスポーツに親しむ資質や態度を育めるようにします。
- (2) 体育の授業は集団行動なので、「時間厳守」「服装の徹底」「行動は敏速に」を3原則とし、けじめのある行動を習慣づけられるようにしていきます。
- (3) 安全に留意し、事故や怪我の防止につとめて下さい。また仲間とお互いに協力しあえる信頼関係を育めるようにします。

3 学習方法

(1) 授業への取組

- ①授業時は指定の体育着を着用し、体育館では体育館シューズを履いて下さい。
- ②「時間厳守」「服装の徹底」「行動は敏速に」の3原則を守り、十分な準備運動を行うよう心がけて下さい。
- ③見学する場合は特別な理由を除き体育着で参加し、担当教諭に申し出た後、その指示に従ってできる範囲で参加するようにします。
- ④授業内容では、グラウンド・第一体育館・第二体育館での活動が中心です。しかし天候等の都合により食堂や教室等を使用する場合もあります。

(2) 家庭学習

体調が悪い状態での運動は非常に危険です。授業にしっかりと参加できるよう、日頃の健康管理に努めてください。

4 評価について

(1) 評価方法

「知識・技能(①)」、「思考・判断・表現(②)」、「主体的に学習に取り組む態度(③)」の3観点で評価を行います。

具体的な評価方法は以下の通りです。

- ・実技テスト……………①、②
- ・小テスト……………①
- ・授業に対する姿勢や態度……………②、③
- ・発問に対する発表内容……………②、③
- ・課題や提出物等の提出状況・内容・発表方法……………①、②

上記の項目を勘案し、単元及び学期、学年の評価とします。

(2) 評価規準

	知識・技能 (①)	思考・判断・表現 (②)	主体的に学習に取り組む態度 (③)
評価規準	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ている。	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ている。	運動における競走や協同の経験を通して、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もうとしているとともに、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っている。

5 学習計画

学期	単 元 名	学習のねらい (内容のまとまりごと)	考查等
一学期	オリエンテーション 体づくり運動 新体力テスト 選択 武道・球技 (男子)バレーボール (女子)バレーボール	・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、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動を計画を立て取り組む。 ・武道について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開する。 ・球技について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開する。	・実技テスト ・記録測定
二学期	体育理論 選択 武道・球技 (男子)ソフトボール (女子)サッカー 陸上競技 (持久走)	・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。 ・武道について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開する。 ・球技について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開する。 ・陸上競技について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法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。	・実技テスト ・記録測定 ・小テスト
三学期	選択 武道・球技 (男子)サッカー (女子)バドミントン 選択 器械運動・ダンス	・武道について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開する。 ・球技について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開する。 ・器械運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、自己に適した技で演技する。 ・ダンスについて、感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、交流や発表の仕方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表をする。	・実技テスト