

# 旭川龍谷高等学校 令和5年度 授業シラバス

| 教科名   | 科目名  | 単位数  | 学年 | 必/選 | コース      |
|-------|--|------|----|-----|----------|
| 保健体育  | 体育   | 3    | 3  | 必修  | 特進 A コース |
| 科目の目標 | 健康・安全や運動についての理解と合理的・計画的な実技の実施を通して、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。<br>①基礎体力や運動技能の向上を目指す<br>②運動に取り組む積極的な態度を育てる<br>③運動を通して科学的知識や思考・判断力を身につける |      |    |     |          |
| 教科書   | 保体701 (大修館)<br>現代高等保健体育  | 副教材等 |    |     |          |

## 1. 学習の到達目標

|   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の基礎体力を把握し、体力トレーニングに積極的に取り組む姿勢を養う。</li> <li>・各運動種目におけるルールや特性を理解し、公正・協力・責任・参画などに対する意欲を高める。</li> <li>・各運動種目の基礎技能を習得し、ゲーム形式の中で応用できる力を養う。</li> </ul> |
|---|

## 2. 学習計画及び評価の観点

※評価の観点：X(知識・技能)，Y(思考・判断・表現)，Z(主体的に学習に取り組む態度)

| 学習内容                     | 時数       | 月  | 学習のねらい  | 評価の観点  |        |        |
|--------------------------|----------|----|---|--------|--------|--------|
|                          |          |    |   | X      | Y      | Z      |
| オリエンテーション                | 3        | 4  | 教科の方針・授業内容・評価などについて説明<br>スポーツの始まりと変遷<br>文化としてのスポーツ                | ○      |        | ○      |
| 体育理論                     |          |    |   |        |        |        |
| 体づくり運動                   | 5        | 4  | 新体力テストを実施する   |        | ○      | ○      |
| 器械運動 (マット運動)             | 8        | 5  | 回転系や技巧系の技を選択・構成して演技する   | ○      | ○      | ○      |
| 球技 (バスケットボール)<br>(サッカー)  | 9<br>(9) | 6  | パス、ドリブル、シュート、ルール<br>キック (インサイド・インステップ・アウトサイド)、ドリブル、リフティング、ルール、ゲーム | ○      | ○      | ○      |
| ダンス (創作ダンス)              | 6        | 7  | ダンス特有の表現や踊りを身につけて交流する   | ○      | ○      | ○      |
| 陸上競技 (長距離走)              | 7        | 8  | 自分の体力に応じて、ペースの変化に対応しながら走る   | ○      |        | ○      |
| バドミントン                   | 8        | 9  | サーブ、クリア、スマッシュなどの基礎能力を身につける  | ○      | ○      | ○      |
| 球技 (ソフトボール)              | 8        | 10 | 状況に応じたバット操作と走塁で攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備によって攻防をする                     | ○      | ○      | ○      |
| 柔道(男子)<br>球技 (バレーボール・女子) | 9        | 11 | 特性について、柔道着の着方とたたみ方、礼法<br>基本動作 (組み方、進退動作、体さばき、受け身)、立ち技、抑え技         | ○<br>○ | ○<br>○ | ○<br>○ |
| 球技 (バスケットボール)            | 6        | 12 | ・ゲーム形式  | ○      | ○      | ○      |

| 学習内容 | 時数 | 月       | 学習のねらい   | 評価の観点 |   |   |
|------|----|---------|--|-------|---|---|
|      |    |         |  | X     | Y | Z |
| スキー  | 18 | 1～<br>2 | プルークボーゲン、シュテムターン、パラレルターン<br>上級・中級・初級の3班編制で実施する | ○     | ○ | ○ |
| 体育理論 | 3  | 3       | オリンピックと国際社会<br>スポーツと経済<br>ドーピングとスポーツ倫理         | ○     |   | ○ |