

令和8年度 内子高等学校 シラバス

教 科	保健体育	科 目	体 育	単位数	2 単位	学 年	3 学年
教科書	現代高等保健体育改訂版（大修館書店）		副教材等	図説現代高等保健（大修館書店）			

1 学習の目標

各種の運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができる能力や態度を身に付ける。運動に関する知識、技能、体力、意欲を高め、健康・安全に留意し、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を身に付ける。

2 学習の内容

学期	単元・項目	学習の内容	備考
第1学期	1 集団行動	・集合、整頓、方向転換等の集団行動の仕方を学習します。	
	2 体づくり運動	・体ほぐしの運動の意義と体力の高め方について学習します。	
	3 選択Ⅰ 球技（ネット型・ゴール型・ベースボール型）	・個人的技能、集団的技能、ルール、審判法等を学習し、ゲームを行います。	
	4 体育理論	・ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方や、ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方を学びます。	
第2学期	1 運動会練習	・競技やダンスの練習を行います。	
	2 選択Ⅱ 球技（ネット型・ゴール型）	・個人的技能、集団的技能、ルール、審判法等を学習し、ゲームを行います。	
	3 体育理論	・社会生活におけるスポーツ推進のための施策などを学びます。	
第3学期	1 陸上競技（長距離走）	・長距離走を行います。	

3 評価の規準

【知識及び技能】

自己や仲間の課題を解決するなどの多様な喜びを味わい、技の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、発表の仕方などについて理解している。各種目特有の技能を身に付けたり、自己に適した技で演技したりすることができる。

【思考力・判断力・表現力】

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取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。

【主体的に学習に取り組む態度】

主体的に取り組むとともに、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、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることや健康・安全を確保しようとしている。

4 評価方法

学期ごとに、上記の評価の規準の3つの観点から、学習活動への取組、スキルテスト、振り返りシート、レポートについて評価します。また、各学期の評価を総括し、学年末の成績をA・B・Cで評価します。

5 学習のアドバイス

授業を欠席しないようにしましょう。積極的な態度で授業に臨み、準備・後片付けなども率先して行うことを心掛けましょう。