2025年度 北見藤高等学校シラバス

〔教科〕【科目】	〔保健体育科〕【体育】	３年	2単位	教科書	現代高等保健体育（50 大修館 保体701）	副教材等		履修対象・使用教室 等	３学年必修

教科・科目の目標	（１）心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てる。 （２）自身の健康の保持増進のために、体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。 （３）仲間との活動を通し、協調性や集団行動力を身につける。

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
	運動の特性に応じて勝敗を競ったり，攻防を展開したり，運動の特性に応じた段階的な技能を身に付けている。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及び豊かなスポーツライフの設計の仕方を理解している。	練習や発表の仕方，スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法を考え，表現している。	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう，公正，協力，責任，参画などに対する意欲をもち，健康・安全を確保して学習に主体的に取り組もうとする。

評価方法	
	＊単元などの授業内容のまとまりごとに「評価の観点」に基づいた観点別評価を行い，〔A:「十分満足できる」状況 B:「概ね満足できる」状況 C:「努力を要する」状況〕とする。 ＊単元などの観点別評価に基づいて，学習全体の総括的な評価を行ったものを「５段階の評定」とする。

評価資料・評価比重〔100点換算〕	評価資料等	予定回数・内容等	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
	授業に取り組む態度	準備や片付け、練習等。			50
	実技テスト	各種目ごとに実施	50%		
	ダンス発表会	ダンス授業最終日に発表会を実施	30%	50%	20%
	グループでの課題解決学習	グループ学習、発表会		50%	30%
	体育理論小テスト	全３回実施予定	20%		
	〔観点別配分%〕	（３観点の比重を%で示しています）			

月進行〔計画〕	【単元名】学習項目名	配当時間〔計画〕	学習内容・目標（到達点） など	主な評価資料	評価の重み付け〔◎○〕知・技	思・判・表	態度
4	オリエンテーション 集団行動 体力測定	14	・礼、集合、列の増減を理解し、集団で動きを合わせることができる。 ・自身の現在の体力・運動能力を把握し、向上に向けて取り組む。 ・仲間と共に身体を動かすことによって、心身の調子を整える。 ・各自の能力に応じた高さに挑戦し、技術の向上をはかる。	授業に取り組む態度			◎
				体力測定の結果	○		
5 6 7	バレーボール ソフトテニス 体育理論	14	・バレーボールのルールを理解し、安全に練習やゲームを行うための正しい知識をもつことができる。 ・ソフトテニスのルールを理解し、安全に練習やゲームを行うための正しい知識をもつことができる。 ・健康に生活するための体力について理解する。	授業に取り組む態度			◎
				実技テスト	◎		
				体育理論小テスト	○		
8 9	生涯スポーツ 体育祭練習	14	・仲間と協力しあい、体育祭に向けてチーム力を向上する。 ・フェアなプレーを大切にしようとすること、作戦などについて話し合いに貢献しようとすること、互いに助け合い教えあおうとすることなどや、健康・安全を確保する。	授業に取り組む態度			◎
				実技テスト	◎		
				グループでの課題解決学習		◎	
10 11	ヨガ 長距離 ダンス 体育理論	14	・柔軟性を高め、ケガをしにくい体つくりを心がける。 ・長距離走を通して持久力を養う。 ・仲間と協力して発表会に向けて工夫することができる。 ・スポーツ活動中に起きる重大な事故や、その発生原因と予防方法を考える。	授業に取り組む態度			◎
				実技テスト	◎		
				体育理論小テスト	○		
				ダンスの発表会	○	◎	○
12 1	バスケットボール バドミントン ミニバレー	14	・パスの基礎動作を習得し、攻防の展開ができるようにする。また、安全に練習ができるようにするとともに、計画的な練習を行う。 ・自分の能力に応じた技能の向上によって、攻防の展開ができるようにする。また、安全に練習ができるようにするとともに、計画的な練習を行う。	授業に取り組む態度			◎
				実技テスト	◎		
				グループでの課題解決学習		◎	

学習のアドバイス	自己の状況に応じて、体力の向上を図りましょう。 ルールやマナーを守り、準備や片づけは自主的に行いましょう。 『うまくやる』よりも、『楽しくやる』気持ちを大事にしましょう。 仲間と協力する気持ちを持ち、助け合いましょう。