**2026年度 北見藤高等学校シラバス**

| 〔教科〕【科目】 | 〔保健体育〕【体育】 | ３年 | ２単位 | 教科書 | | 副教材等 | | 履修対象・使用教室 等 | ３学年必須 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

| 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。<br>（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。<br>（３）仲間との活動を通し、協調性や集団行動力を身に付ける。 |

| 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、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持ち、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。<br>＊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、周囲への声掛け等 | | | 60% |
| | 実技テスト | 各種目ごとに実施 | 80% | | |
| | 成果発表会 | ダンス等授業最終日に発表会を実施 | 20% | 50% | 20% |
| | 課題解決学習 | グループ学習 | | 50% | 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〔◎〇〕知・技 | 思・判・表 | 態度 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 集団行動<br>体力測定 | 6 | ・組織、集団が同一の目標の下に、規律のある行動をとる。<br>・自己の健康状態を理解し、健康課題を明確にする。<br>・運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができる。 | 授業に取り組む態度 | | | ◎ |
| | | | | 体力測定結果 | 〇 | | |
| | | | | 実技テスト | ◎ | | |
| | | | | | | | |
| 5<br>6<br>7 | 創作ダンス | 16 | ・表現や踊りを通して仲間とのコミュニケーションを豊かにし、イメージをとらえて自己を表現したりすることに喜びを味わう。 | 授業に取り組む態度 | | | ◎ |
| | | | | 実技テスト | ◎ | | |
| | | | | 自己分析シート | | ◎ | |
| | | | | | | | |
| 7<br>8<br>9 | バレー<br>バドミントン | 8 | ・クラスの団結力を深め、競技レベルの向上を目指す。チームや個人の課題を明確にし、解決する手段を考え実行しフィードバックする。 | 授業に取り組む態度 | | | ◎ |
| | | | | 自己分析シート | | ◎ | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 9<br>10<br>１１ | ヨガ<br>卓球<br>カーリング | 10 | ・ペアの課題や自己の能力に応じて卓球の技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。<br>・様々なポーズや瞑想によって心と体のバランスを整える。 | 授業に取り組む態度 | | | ◎ |
| | | | | 実技テスト | ◎ | | |
| | | | | 自己分析シート | | ◎ | |
| | | | | | | | |
| 11<br>12 | ミニバレー<br>生涯スポーツ | 10 | ・誰もがそれぞれの体力や年齢、技術、興味、目的に応じて、いつでも、どこでも、いつまでもスポーツに親しむことができる生涯スポーツを体験する。 | 授業に取り組む態度 | | | ◎ |
| | | | | 実技テスト | ◎ | | |
| | | | | 自己分析シート | | ◎ | |
| | | | | 課題解決学習 | | ◎ | |
| 12<br>1 | バドミントン | 10 | ・ペアの課題や自己の能力に応じて技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。 | 授業に取り組む態度 | | | ◎ |
| | | | | 実技テスト | ◎ | | |
| | | | | 自己分析シート | | ◎ | |
| | | | | | | | |

| 学習のアドバイス | |
|---|---|
| | 「生きる力を育む」という本質に向かって授業準備、整列、実技、他者とのコミュニケーション等を意識した取り組みを心がけてください。 |