

2026年度 北見藤高等学校シラバス

【教科】 【科目】	〔保健体育〕【体育】	1 年	3 単位	教科書		副教材等		履修対象・ 使用教室 等	1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。 (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			
	各種の運動の特性に応じた技能及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身につける。			運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を身につける。			生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を身につけている。			
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、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〔◎○〕 知・技 思・判・表 態度	
4 5	集団行動 体づくり運動 体力測定	18	・組織、集団が同一の目標の下に、規律のある行動をとる。 ・自己の健康状態を理解し、健康課題を明確にする。 ・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 実技テスト		 ○ ◎	 ◎	◎
6 7	マット運動 カーリング	15	・運動に進んで取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、周囲や器具の安全に気を配ったりすることができる。			授業に取り組む態度 実技テスト 自己分析シート		 ◎ 	 ◎	◎
8 9	バドミントン バレーボール	12	・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 実技テスト 自己分析シート		 ◎ 	 ◎	◎
10	バレーボール ヨガ	15	・チームや自分の能力に応じた課題を設定し、その解決のための適切な練習方法を選んだり、見付けたりできるようにする。バレーボールの個人技能を生かして相手との攻防に合った作戦を立てたり、そのための練習方法や新たな課題を見付けたりできるようにする。 ・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 12 1	卓球 バドミントン ダンス	15	・ベ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。 ・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、イメージをた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 課題解決学習		 ◎ 	 ◎ ◎	◎
2 3	バスケットボール 体育理論	15	・運動に積極的に取り組み、正しくルールを守ることや勝敗を受け入れること、仲間の考えを認めたりすることができる。用具や場の安全に気を配ったりすることができる。			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。									