

## 『 体 育 』 シラバス

科 目 名	学 科	学 年	必修 / 選択	単 位 数
体 育	全学科	3 年	必 修	3 単 位

### 1 . 科目目標と使用教材

科目目標	各種の運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにするとともに、体の調子を整え、体力の向上を図り、公正・協力・責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。
使用教材	マイ・スポーツ（大修館書店）

### 2 . 学習計画

学期	学 習 項 目	学 習 目 標
1 学 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 集団行動</li> <li>・ スポーツテスト</li> <li>・ 武 道（柔道）</li> <li>・ ダンス</li> <li>・ 水 泳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 集団で生活することの多い学校生活の中での約束事を身につけさせる</li> <li>・ 自己の体力・運動能力の現状を確かめ、今後の運動実践に対する課題を見つける</li> <li>・ 礼儀作法、相手に対する思いやりなどの精神面を中心に学ぶ</li> <li>・ 体を使っての各種の表現、集団演技による協調性を学ぶ</li> <li>・ 水中という特殊な環境の中での各種泳法、呼吸法を理解する</li> </ul>
2 学 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 陸上競技 短距離走・リレー</li> <li>・ 球 技（選択） バレーボール</li> <li>・ バasketボール</li> <li>・ 陸上競技 長距離走</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 動き作り、スタートダッシュ、リレーにおけるバトパス等の技能を高め、自己記録の更新をめざす</li> <li>・ レーブ、トス、スパイク等の基本技能を身につけ、ゲームに役立てられるようにする</li> <li>・ ドリブル、パス、シュート等の基本技能を身につけ、ゲームに役立てられるようにする</li> <li>・ 自己の技能や運動能力に応じた目標を設定し、自己記録の更新をめざす</li> <li>・ できるだけ長い時間、長い距離を走れるようにする</li> </ul>
3 学 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 球 技（選択） サッカー</li> <li>・ ソフトボール</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ドリブル、パス、シュート等の基本技能を身につけ、ゲームに役立てられるようにする</li> <li>・ キャッチボール、バッティング等の基本技能を身につけ、ゲームに生かすようにする</li> </ul>

上記以外に、「体づくり運動」を通年かけて実施する

### 3 . 学習方法

高等学校の体育の授業は、これまでの小・中学校で学んできた基礎・基本の内容に加えて、更に内容の濃い授業が行えるように、自主性を重んじた内容で行います。毎時間の授業を積極的に活動して行って下さい。

### 4 . 評価の観点

関心・意欲・態度	・運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう自ら進んで運動しようとしているか。 ・公正、協力、責任等の態度を身に付けるとともに、健康・安全に留意して運動しようとしているか。
思考・判断	・自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して、課題の仕方を考え、工夫しているか。
技能・表現	・自己の能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して運動を行うとともに、運動の技能を高めているか。 ・自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行いを身に付けているか。
知識・理解	・社会の変化とスポーツ、運動技能の構造と運動の学び方、体ほぐしの意義と体力の高め方に関する基本的な知識を身につけているか。

### 5 . 成績評価

1・2学期	中間	~~~~~中間考査は行いません~~~~~				
	期末	定期考査 (素点)	平 常 点			
		%	関心・意欲・態度 40%	思考・判断 10%	技 能 30%	知識・理解 20%
3学期	学年末	定期考査 (素点)	平 常 点			
		%	関心・意欲・態度 40%	思考・判断 10%	技 能 30%	知識・理解 20%
1 . 2学期末の成績と合わせて、年間総合成績とします。						

### 6 . 生徒の皆さんへ

授業は、休まないことが第一です。授業時の服装（規定の体育服上下と体育シューズ）を忘れて見学をしないように気を付けて下さい。自主性を重んじた内容で行いますので、ルールや約束事を守り、積極的に活動して下さい。なお、水泳・持久走については、全員必修とし、不参加の場合は欠点となります。また、全授業時数の1 / 3以上の欠課があった場合も同様に欠点となるので、健康に気をつけ、授業を休まないようにして下さい。