

東京都立八王子桑志高等学校 令和6年度 年間指導計画（シラバス）

教科・分野：	保健体育	科目：	体育	単位数：	2	指導学年：	1
使用教科書	現代高等保健体育（大修館書店）		副教材				

年間指導目標：

中学校の体育活動を基に、運動能力と体力を高め、積極的に運動する基礎を造る。自分の能力・適正に応じて運動を合理的に実践し、生涯にわたって活用する運動の技術を身につけるとともに、自主的、かつ計画的に運動する基礎をつくる。スポーツを通じ、競技の意義を正しく理解し、公正な態度と協力し合う意識を養い、最大限の努力と協力をする習慣を身につける。

	知識・技能（知）	思考力・判断力・表現力（思）	主体的に学習に取り組む態度・学びに向かう力（態）
評価規準	運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解しているとともに、目的に応じた技能を身に付けている。	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、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に自主的に取り組もうとしている。

評価方法				
a:定期考査	b:パフォーマンス (実技・実習・課題)	c:小テスト等	d:自己評価	e:授業態度

学期	考査	単元及び指導内容	観点	評価規準					配当 時数	
				a	b	c	d	e		
1 学期	中間 考査	オリエンテーション スポーツテスト 体育理論	(知)	【種目全般】技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などについて理解している。 【体育理論】運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解している。		○				12
			(思)	種目の技能などについて自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。			○	○		
			(態)	運動に自主的に取り組むとともに、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などをしたり、健康・安全を確保したりしている。					○	
1 学期	期末 考査	3種目3展開 球技（バスケットボール） 陸上競技（高跳び） 器械運動（マット運動） （上記のうち1種目） 水泳	(知)	【3種目3展開：①球技（バスケットボール）】 ゴール型では、安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができる。		○				12
			(思)	種目の技能などについて自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。			○	○		
			(態)	運動に自主的に取り組むとともに、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などをしたり、健康・安全を確保したりしている。					○	

2 学 期	中 間 考 査	水泳	(知)	【水泳】複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすることができる。【3種目3展開：②陸上競技（高跳び）】リズムカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空間動作で跳ぶことができる。		○				16
		3種目3展開 球技（バスケットボール） 陸上競技（高跳び） 器械運動（マット運動） （上記のうち1種目）	(思)	種目の技能などについて自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。			○	○		
		(態)	運動に自主的に取り組むとともに、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事などをしたり、健康・安全を確保したりしている。					○		
2 学 期	期 末 考 査	3種目3展開 球技（バスケットボール） 陸上競技（高跳び） 器械運動（マット運動） （上記のうち1種目）	(知)	【3種目3展開：③器械運動（マット運動）】回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができる。		○				16
		(思)	種目の技能などについて自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。			○	○			
		(態)	運動に自主的に取り組むとともに、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事などをしたり、健康・安全を確保したりしている。					○		
3 学 期	学 年 末 考 査	長距離走 なわとび	(知)	【長距離走】自己に適したペースを維持して走ることができる。 【なわとび】自己の課題に応じてさまざまな技について理解し、挑戦することができる。		○				22
		(思)	種目の技能などについて自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。			○	○			
		(態)	運動に自主的に取り組むとともに、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事などをしたり、健康・安全を確保したりしている。					○		
合計										78