

平成29年度 新潟県立十日町高等学校 シラバス

教科名	科目名	学科・学年・類型	単位数
保健体育科	体育	普通科 1学年	3単位
教科書	[主たる教材] 現代高等保健体育 (大修館書店)		
副教材等	[副教材] ステップアップ高校スポーツ2017 (大修館書店)		

1 科目の目標

運動の合理的、計画的な実践を通して、知識を深めるとともに技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにし、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる。

2 科目の内容

- (1) 各種の運動技能や体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付け、運動の技能や体力を向上させる。
- (2) 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、活動の仕方を考え工夫する力を身に付ける。
- (3) 現代社会におけるスポーツの意義や必要性を理解し、豊かなスポーツライフを実現するための知識や方法を身に付ける。

3 授業計画

月	内 容	配当時間	指導上の留意点
4月	体づくり運動 体ほぐしの運動 体力を高める運動 (十高体操)	15	以下の三点に留意し、指導に当たる。 ・ 禮節 社会に出て行くうえで重要な、礼儀作法を習得させる。 ・ 協調性 さまざまな活動を通して、仲間と協力して取り組む姿勢を身につけさせる。 ・ 自己責任 厳しい自己鍛錬により、自己責任のもとで活動する力を身につけさせる。
5月	器械運動 (男子) マット・鉄棒・跳び箱運動 陸上競技 (女子) 競走・跳躍・投てき	15	
7月	○ 1 学期中間考査		
7月	水泳 クロール・平泳ぎ 器械運動 (女子) マット・鉄棒・跳び箱運動 陸上競技 (男子) 競走・跳躍・投てき (持久走大会)	25	
10月	○ 2 学期中間考査		
10月	球技 サッカー・バレーボール (男子) テニス・バスケットボール (女子)	20	
12月	○ 2 学期期末考査		
12月	武道 (男子) 剣道・柔道 球技 (女子) バレーボール	30	
	スキー アルペンスキー		
3月	○ 学年末考査		

計 105 時間 (55分授業)

4 学習評価

	関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解
評価の観点・規準	<ul style="list-style-type: none"> ・公正、協力、責任、参画などに対する意欲をもって取り組もうとしている。 ・健康・安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分や他人の運動の能力を理解し、レベルにあった課題を設定することができる。 ・判断課題を解決するための様々な努力をすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・各領域の運動の特性に応じた段階的な技能を身に付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の特性やルールを理解している。 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方を理解している。
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・授業中の行動観察 ・記録・ゲーム等の結果分析 	<ul style="list-style-type: none"> ・授業中の行動観察 ・記録・ゲーム等の結果分析 ・スキルテスト 	<ul style="list-style-type: none"> ・授業中の行動観察 ・記録・ゲーム等の結果分析 ・スキルテスト 	<ul style="list-style-type: none"> ・授業中の行動観察 ・記録・ゲーム等の結果分析

5 担当教員

体育科教諭

6 担当者からのメッセージ

「生きる力」の一つである「自分で課題を発見し、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、行動し、よりよく課題を解決する能力」が育まれることを期待します。また、毎時間のはじめに、伝統の十高体操、補強運動を行います。継続して3年間行うことから何かを学んで欲しいです。秋には、やはり伝統の持久走大会が行われます。自身の持てる力の全力をぶつけて下さい。冬には、雪国ならではのアルペンスキーをスキー場へ移動して行います。自然の中で、安全に技能の向上を目指しましょう。