

令和2年度 保健体育科(体育) 第1学年 シラバス

期	月・週	単元名	単元の目標	時間	観点別学習状況の評価規準					評価方法				
					関＝関心・意欲・態度 思＝思考・判断 技＝技能 知＝知識・理解					定期テスト	実技テスト	ワークシート	記録・観察	自己評価
1	4	④ 体づくり運動① (新体力テストの測定を含む)	自己の体に関心を持ち、自己の体力や生活に応じた課題をもって次の運動を行い、体ほぐしをしたり、体力を高めたりすることができるようにする。	5	関	体づくり運動に対する関心や意欲をもって、互いに協力して運動をしようとする。また、健康や安全に留意して運動をしようとする。					○	○	○	
					思	自分の体力や生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を工夫している。						○	○	
					技	体力を高めるための運動ができる。					○			
					知	体づくり運動の必要性や運動の行い方、心身への効果を理解するとともに、課題に応じた体づくり運動の構成の仕方を理解し、知識を身につけている。				○				
	☆言語活動			互いに協力したり、競い合いながら運動することができる。										○
	運動やスポーツの多様性	運動やスポーツが多様であることについて理解できるようにする。	3	関	運動やスポーツが多様であることについて関心を持ち、学習に積極的に取り組むことができるようにする。						○	○		
				思	運動やスポーツが多様であることについて、学習した知識を活用したり応用したりすることができるようにする。						○	○		
				技										
				知	運動やスポーツが多様であることについて理解できるようにする。				○					
	☆言語活動			学習内容をまとめたり発表することができる。										○
	5	④ 陸上競技① (短距離走・リレー)	自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を高め、競技したり、記録を高めたりすることができるようにする。	12	関	陸上競技の特性に関心を持ち、楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとする。						○	○	○
					思	自分の能力に適した課題をもち、その解決を目指して、練習の仕方や競技の仕方を工夫している。							○	○
					技	選択した陸上競技種目の特性に応じた技能を身につける。					○			
					知	選択した陸上競技種目の特性や学び方、技術の構造、合理的な練習の仕方などを理解するとともに、競技や審判の仕方を理解し、知識を身につけている。				○				
	☆言語活動			記録向上にむけ工夫し合うことができる。										○
	6	④ (組体操・体育大会の練習を含む)	体づくり運動② 自己の体に関心を持ち、自己の体力や生活に応じた課題をもって次の運動を行い、体ほぐしをしたり、体力を高めたりすることができるようにする。	10	関	体づくり運動に対する関心や意欲をもって、互いに協力して運動をしようとする。また、健康や安全に留意して運動をしようとする。					○		○	○
					思	自分の体力や生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を工夫している。					○		○	
					技	体力を高めるための運動ができる。					○			
知					体づくり運動の必要性や運動の行い方、心身への効果を理解するとともに、課題に応じた体づくり運動の構成の仕方を理解し、知識を身につけている。				○					
☆言語活動			互いに協力したり、競い合いながら運動することができる。										○	
7	★ ダンス (フォークダンス・体育大会の練習を含む)	自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、感じをこめて踊ったり、みんなで楽しく踊ったりすることができるようにする。	12	関	ダンスの特性に関心を持ち、楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとする。					○		○	○	
				思	グループの課題や自分の能力に適した課題の解決を目指して、練習の仕方を工夫している。						○		○	
				技	自分の感じ方や工夫を率直に表現して、踊ることができる。					○				
				知	ダンスの特性や学び方、歴史を理解するとともに、発表の仕方や鑑賞の仕方を理解し、知識を身につけている。									
☆言語活動			互いに協力したり、競い合いながら運動することができる。										○	
7	③ (バレーボール) (バドミントン) (卓球)	球技① チームの課題や自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を身につけ、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。	5	関	球技の特性に関心を持ち、楽しさや喜びが味わえるように進んで取り組もうとする。						○	○	○	
				思	チームの課題や、自分の能力に適した課題の解決を目指して、ルールを工夫したり作戦を立てたりして、練習の仕方やゲームの仕方を工夫している。							○	○	
				技	選択した球技種目の特性に応じた技能を身につけてゲームができる。					○				
				知	選択した球技種目の特性や学び方、技術の構造、合理的な練習の仕方を理解するとともに、競技や審判の仕方を理解し、知識を身につけている。				○					
☆言語活動			チームの中で練習の仕方を工夫し合うことができる。										○	
7	水泳	水泳の事故防止に関する心得を守り、健康・安全に留意して水泳ができるようにする。	1	関	水泳の事故防止に関する心得を守り、健康・安全に留意して水泳をしようとする。						○			
				思										
				技										
				知	水泳の事故防止の心得を実践的行動に結びつけて理解し、知識を身につけている。				○					
2	9	⑤ (ソフトボール)	球技② チームの課題や自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を身につけ、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。	6	関	球技の特性に関心を持ち、楽しさや喜びが味わえるように進んで取り組もうとする。						○	○	○
					思	チームの課題や、自分の能力に適した課題の解決を目指して、ルールを工夫したり作戦を立てたりして、練習の仕方やゲームの仕方を工夫している。							○	○
					技	選択した球技種目の特性に応じた技能を身につけてゲームができる。					○			
					知	選択した球技種目の特性や学び方、技術の構造、合理的な練習の仕方を理解するとともに、競技や審判の仕方を理解し、知識を身につけている。				○				
☆言語活動			チームの中で練習の仕方を工夫し合うことができる。										○	
10	④ (ハードル走・走り幅跳び)	陸上競技② 自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を高め、競技したり、記録を高めたりすることができるようにする。	4	関	陸上競技の特性に関心を持ち、楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとする。						○	○	○	
				思	自分の能力に適した課題をもち、その解決を目指して、練習の仕方やゲームの仕方を工夫している。							○	○	
				技	選択した陸上競技種目の特性に応じた技能を身につける。					○				
				知	選択した陸上競技種目の特性や学び方、技術の構造、合理的な練習の仕方などを理解するとともに、競技や審判の仕方を理解し、知識を身につけている。				○					
☆言語活動			記録向上にむけ工夫し合うことができる。										○	
11	④ (柔道)	武道 (柔道) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにする。	6	関	柔道の特性に関心を持ち、楽しさや喜びが味わえるように進んで取り組もうとする。						○	○	○	
				思	自分の課題や、自分の能力に適した課題の解決を目指して、ルールを工夫したり作戦を立てたりして、練習の仕方や試合の仕方を工夫している。							○	○	
				技	選択した武道種目の特性に応じた礼儀・作法を身につける。					○				
				知	選択した武道種目の特性や学び方、技術の構造、合理的な練習の仕方を理解するとともに、試合や審判の仕方を理解し、知識を身につけている。				○					
☆言語活動			互いに協力したり、競い合いながら運動することができる。										○	

	器械運動①	自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を高め、技がよりよくできるようにする。	8	関	器械運動の特性に関心をもち、楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとする。			○	○	○	
	12			思	自分の能力に適した技を習得するための練習の仕方を工夫している。			○	○		
	③			技	器械運動の特性に応じた技能を身につける。			○			
	◎			知	器械運動の特性や学び方、技術の構造を理解するとともに、練習の仕方や技のできばえの確かめ方を理解し、知識を身につけている。	○					
	☆言語活動			互いに協力したり、競い合いながら運動することができる。						○	
3	1	自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を高め、競技したり、記録を高めたりすることができるようにする。	5	関	陸上競技の特性に関心をもち、楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとする。				○	○	○
	④			思	自分の能力に適した課題をもち、その解決を目指して、練習の仕方や競技の仕方を工夫している。				○	○	
				技	選択した陸上競技種目の特性に応じた技能を身につける。			○			
				知	選択した陸上競技種目の特性や学び方、技術の構造、合理的な練習の仕方などを理解するとともに、競技や審判の仕方を理解し、知識を身につけている。	○					
	☆言語活動			記録向上にむけ工夫し合うことができる。							○
	2	チームの課題や自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を身につけ、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようになる。	12	関	球技の特性に関心をもち、楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとする。				○	○	○
	④			思	チームの課題や、自分の能力に適した課題の解決を目指して、ルールを工夫したり作戦を立てたりして、練習の仕方やゲームの仕方を工夫している。				○	○	
				技	選択した球技種目の特性に応じた技能を身につけてゲームができる。			○			
	3			知	選択した球技種目の特性や学び方、技術の構造、合理的な練習の仕方を理解するとともに、競技や審判の仕方を理解し、知識を身につけている。	○					
	②			☆言語活動	チームの中で練習の仕方を工夫し合うことができる。						
総時数			89								