

旭川龍谷高等学校 授業シラバス

教科名	科目名	単位数	学年	必／選	コース／フィールド
保健体育	体育	2	2	必修	特進コース
科目の目標	健康・安全や運動についての理解と合理的・計画的な実技の実施を通して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を育成することを目指す。 ①基礎体力や運動技能の向上を目指す ②運動に取り組む積極的な態度を育てる ③運動を通して科学的知識や思考・判断力を身につける				
教科書		副教材等			

1. 学習の到達目標

- ・自己の基礎体力を把握し、体力トレーニングに積極的に取り組む姿勢を養う。
- ・各運動種目におけるルールや特性を理解し、公正・協力・責任・参画などに対する意欲を高める。
- ・各運動種目の基礎技能を習得し、ゲーム形式の中で応用できる力を養う。

2. 学習計画及び評価の観点

※評価の観点：X(知識・技能)、Y(思考・判断・表現)、Z(主体的に学習に取り組む態度)

学習内容	時数	月	学習のねらい	評価の観点		
				X	Y	Z
オリエンテーション	3	4	教科の方針・授業内容・評価などについて説明	○		○
体育理論			スポーツの始まりと変遷 文化としてのスポーツ			
体づくり運動	5	4	新体力テストを実施する		○	○
器械運動（マット運動）	8	5	回転系や技巧系の技を選択・構成して演技する	○	○	○
球技（バスケットボール） （サッカー）	9 (9)	6	パス、ドリブル、シュート、ルール キック（インサイド・インステップ・アウトサイド）、ドリブル、リフティング、ルール、ゲーム	○	○	○
ダンス（創作ダンス）	6	7	ダンス特有の表現や踊りを身につけて交流する	○	○	○
陸上競技（長距離走）	7	8	自分の体力に応じて、ペースの変化に対応しながら走る	○		○
バドミントン	8	9	サーブ、クリア、スマッシュなどの基礎能力を身につける	○	○	○
球技（ソフトボール）	8	10	状況に応じたバット操作と走塁で攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備によって攻防をする	○	○	○
柔道(男子) 球技（バレーボール・女子）	9	11	特性について、柔道着の着方とたたみ方、礼法 基本動作（組み方、進退動作、体さばき、受け身）、立ち技、抑え技	○ ○	○ ○	○ ○
球技（バスケットボール）	6	12	・ゲーム形式	○	○	○

学習内容	時数	月	学習のねらい	評価の観点		
				X	Y	Z
スキー	18	1～2	プルークボーゲン、シュテムターン、パラレルターン 上級・中級・初級の3班編制で実施する	○	○	○
体育理論	3	3	オリンピックと国際社会 スポーツと経済 ドーピングとスポーツ倫理	○		○