

令和元年度（2019年度） 八代高等学校シラバス

教 科	保健体育	科 目	体育	学 年	2	類 型	
単位数	3	教科書					
副教材							

学習目標	心身の発達や生活の特性に基づき適切な体力と精神の発達を高め、しかも現在及び将来の生活に活用できる運動能力や技能を身につける。運動を仲間と共に親しみ、協力し合い、安全で安心な社会づくりに貢献できる資質や態度を身につける。
------	---

学期	学習内容	学習の到達目標 (完全に理解すべき事項)	到達度自己評価 A B C
1 学 期	運動スポーツの学び方 体づくり運動 体力を高める運動 武道（柔道・剣道） 水泳（クロール） マスゲーム 器械運動(組体操) ダンス	・運動処方を理解し、実践する。 ・自己の体に関心を持ち、自己の体力に応じた課題をもって運動を行い、体をほぐしたり、体力を高めたりすることができる。 ・礼儀・作法や基本技術の習得。試合をとして相手を尊重する態度を育てる。相手の多彩な動きに対応しながら、素早く動いて攻防を展開することができる。 ・手の動作と呼吸のタイミング、また、手と足の供応動作などの技能を修得し、競泳ができるようにする。 ・50mを一つの泳法で泳ぎ切る事ができる。 ・体力を高めながら、仲間と協力し、技を完成させる。 ・音楽に合わせ、体を動かし、皆で力を合わせ協調的・集団的にテーマを表現する。	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
2 学 期	マスゲーム 器械運動(組体操) ダンス 球技 バスケット・バレー サッカー・ソフトボール ハンドボール ダンス 創作ダンス 陸上競技 長距離走	1 学期同項目同様 ・練習や試合の企画運営をグループで主体的に活動する力を身につける。チーム内での自己の役割を考え、自ら体力、技術力、精神力の向上に向け積極的に行動する。 ・表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ、個や群で対極の動きや空間の使い方で変化をつけて即興的に表現したり、皆で協力しイメージを強調した作品にまとめたりして踊る。 ・自己の能力に応じて、目標を設定し、長い距離をより速く走ることができる。 ・自ら意欲的に取り組み、体力・忍耐力を身に付ける。	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

3 学 期	陸上競技	・自己の能力に応じて、目標を設定し、長い距離をより速く走ることができる。 ・自ら意欲的に取り組み、体力・忍耐力を身に付ける。 ・練習や試合の企画運営をグループで主体的に活動する力を身につける。チーム内での自己の役割を考え、自ら体力、技術力、精神力の向上に向け積極的に行動する。	☐ ☐ ☐
	長距離走		☐ ☐ ☐
	球技 サッカー・ソフトボール バスケット・バレー ハンドボール		☐ ☐ ☐

学習方法	日頃から体調の管理を行いながら、授業に出席し、積極的に自己の課題（体力面・技能的・精神面）を改善していく。
------	---

評価方法	各運動種目により運動技能・記録取りの実技テスト8割程度。出席・授業態度2割程度
------	---