

令和2年度 八代高等学校シラバス

教 科	保健体育	科 目	体育	学 年	1	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	体づくり運動 体力を高める運動	・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。ラジオ体操習得	☐ ☐ ☐
	陸上競技	・走りの基本的な動きを身につけ、より速く走ることができる。また、走り幅跳びの動作を身につけより遠くへ跳ぶことができる。記録計測	☐ ☐ ☐
	ダンス	・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。	☐ ☐ ☐
	武道（柔道・剣道）	・礼儀・作法や基本技術の習得。試合をとお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。	☐ ☐ ☐
2 学 期	球技 バスケット・バレー ハンドボール サッカー・ソフトボール	・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、技術力の向上に向け積極的に行動する。	☐ ☐ ☐
	体づくり運動 体力を高める運動	・自己の不得意な体力を分析し、運動を行い、基礎体力の向上を図る。運動能力計測	☐ ☐ ☐
	ダンス 創作ダンス	・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に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。	☐ ☐ ☐
	陸上競技 長距離走	・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	球技 サッカー・ソフトボール バスケット・バレー	2学期球技と同様	☐ ☐ ☐

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・向上させていく。
------	---

評価方法	各運動種目の運動技能・記録計測の実技テスト 8 割程度。 出席・授業態度 2 割程度
------	---