

富山県立石動高等学校 シラバス

科目名	体育	単位数	2	学科	商業	学年	3
使用教科書	現代保健体育 改訂版(大修館書店)		副教材等	アクティブスポーツ(大修館書店)			
科目の内容と到達目標	・運動の楽しさを味わい、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を高める ・運動の実践を通じて体力の向上を図り、公正・協力・責任などの態度を身につける						
学 習 計 画 等							
運動領域	学 習 内 容	学 習 の ね ら い ・ 目 標			備考(学習活動の特記事項・副教材使用等)		
体づくり運動	体ほぐしの運動 体力を高める運動	・自己の体に関心をもち、自己の体力や生活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を生活の中で実践できる					
陸上競技	短距離走 50m走・100m走 持久走 男子:1500m走 女子:1000m走	・自己の能力に応じて運動の技能を高め、競技したり、記録を高めたりすることができる ・互いに協力して練習や競技ができるとともに、勝敗に対して公正な態度がとれようになる ・自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方や競技の仕方を工夫することができる					
球技	選択制体育 第1期 バスケットボール ユニホック 第2期 卓球 バレーボール	・チームの課題や事故の能力に応じて運動の技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームができる ・チームにおける自己の役割を自覚して、その責任を果たし、互いに協力して練習やゲームができるとともに、勝敗に対して公正な態度がとれる ・安全を確かめ、健康・安全に留意して練習やゲームができる ・チームの課題や自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方やゲームの仕方を工夫することができる ・競技会の企画や運営ができる					
体育理論	体ほぐしの意義と体力の高め方 1. 体づくり運動 2. 体ほぐし運動 3. 体力の高め方 4. 力強くスピードのある動きの高め方 5. 動きを持続する能力の高め方 6. 動きの巧みさや柔らかさの高め方 7. 総合的な体力の高め方 8. 体力の高め方と安全	・自己の体に気付き、体の調子を整えたり、仲間と交流したりする体ほぐしの意義と行い方について理解できる ・自己の体力や生活に応じて体力を高めるための課題を把握し、トレーニングの方法などその高め方について実践的に理解できる					
提出物・課題等 ・							
評価方法 ・おもに行動観察により、意欲・態度・服装、集団の中の役割の果たし方や他者との協力の様子を評価 ・行動観察や実技テスト等において、運動技能を評価 ・ワークシート等により、思考・判断や知識・理解の状況を評価							