

令和5年度シラバス

教科・科目		教科書
体育		現代高等保健体育（大修館）
学年	単位数	使用教材
1年（文理・基礎）	2	アクティブスポーツ 2022[総合版]（大修館）
科目の概要と目標	心と体を一体としてとらえ、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的、計画的な実践を通して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる。	

学期	学習内容（単元等）	到達目標
1	体づくり運動	・体ほぐし運動や体力を高める運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、自己の体力や生活に応じた運動の計画を立て、実生活に役立てることができる。
	新体力テスト	・自己の体力・運動能力の現状を把握し、運動に親しむ資質や能力、体力を培う。
	陸上競技	・自己の能力に応じて学習に主体的に取り組み、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わうことができる。
	アルティメット	・フライングディスクの操作技能（投げる、捕る等）を身に付ける。計画的な練習やゲームの仕方を工夫することができる。
2	球技(ネット型・ソフトバレーボール)	・オーバーハンド、アンダーハンドパスの技能を向上する。スパイクやサーブの方法を研究し、ゲームを楽しむことができる。 ・ルールや審判法について理解できる。
	球技（ゴール型・サッカー）	・自己の能力に応じて各技能（パス、ドリブル、シュート等）の習得に積極的に取り組み、仲間と協力して練習やゲームを楽しむことができる。 ・ルールや審判法について理解できる。
	器械運動	・自己に適した技を高めるための練習を工夫実践し、技がよりよくできる楽しさや喜びを味わうことができる。
	球技(ネット型・バドミントン)	・基本的なラケット操作を理解し、サーブ、ハイクリア、ドロップ、スマッシュ等の打ち分けができる。

令和5年度シラバス

学期	学習内容（単元等）	到達目標
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ルールや審判法について理解し、ゲームを楽しむことができる。</li> </ul>
3	球技（ゴール型・バスケットボール）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の能力に応じて各技能（パス、ドリブル、シュート等）の習得に積極的に取り組み、仲間と協力して練習やゲームを楽しむことができる。</li> <li>・ルールや審判法について理解できる。</li> </ul>
	球技（ネット型・卓球）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サーブ、レシーブ、ラリー、スマッシュ等の機能を向上する。</li> <li>・ルールや審判法について理解できる。</li> </ul>
	体育理論	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴等について理解することができる。</li> </ul>