

令和5年度 新川みどり野高校 年間指導計画(シラバス)

| 学科        |                                              | 教科                                                                                                                                                                                                                                                            | 科目(講座名)                                                                                       | 対象学年                                                        | 単位数                                                              | 教科書                                                                                                             | 使用教材                                                     |
|-----------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 普通科・福祉教養科 |                                              | 保健体育                                                                                                                                                                                                                                                          | 体育③                                                                                           | 全                                                           | 2                                                                | 高等学校 保健体育 Textbook(第一学習社)<br>高等学校 保健体育 Activity(第一学習社)                                                          | ステップアップ高校スポーツ2023(大修館)                                   |
| 学習の到達目標   |                                              | ・各種の運動について、勝敗を競う楽しさを味わい、技術の名称や行い方等を理解するとともに作戦に応じた技能でゲームを展開する。ダンスについて、ダンスの名称や用語、踊りの特徴や表現の仕方などを理解するとともにイメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表をする。<br>・自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向け工夫するとともに、自己や仲間の考えを他者に伝える。<br>・各種の運動に主体的に取組み、互いに助け合い、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切に、役割を積極的に引き受け、自己の責任を果たそうとする。 |                                                                                               |                                                             |                                                                  |                                                                                                                 |                                                          |
| 学期        | 月                                            | 単元                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                               | 学習内容                                                        |                                                                  |                                                                                                                 | 到達度目標(学習のねらい)                                            |
| 前期        | 4月                                           | 体づくり運動                                                                                                                                                                                                                                                        | 体ほぐしの運動<br>・のびのびとした動作で用具などを用いた運動<br>・リズムに乗って心が弾むような運動<br>・緊張したり、脱力したりする運動<br>・仲間と協力し課題を達成する運動 |                                                             |                                                                  | ・いろいろな体ほぐしの運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わったり、自分や仲間の体と心の状態を感じたりするとともに、交流する楽しさを味わうことができる。                                 |                                                          |
|           |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                               | 体の動きを高める運動<br>・筋力や持久力を高める運動<br>・柔軟性や巧緻性を高める運動<br>・新体力テスト                                      |                                                             |                                                                  |                                                                                                                 | ・自分の体力を知り、体力の高め方や運動を継続する意義を理解できる。                        |
|           | 5月                                           | ダンス                                                                                                                                                                                                                                                           | 様々なステップ<br>・特徴を捉え音楽に合わせて全身で踊る。                                                                |                                                             |                                                                  | ・リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとめをつけて仲間と楽しく踊ったりすることができる。                                                            |                                                          |
|           |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                               | オリジナルの動き<br>・体の色々な部位を使って動きを工夫する。                                                              |                                                             |                                                                  |                                                                                                                 |                                                          |
|           |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                               | 空間構成<br>・ユニゾン、ランダム、個と群、高低、カノンなど体型変化や時間の変化の工夫                                                  |                                                             |                                                                  | ・創造性豊かに空間をひろげることができる。                                                                                           |                                                          |
|           | 6月                                           |                                                                                                                                                                                                                                                               | ～作品づくり<br>課題の連続～                                                                              | ・グルーピング<br>・テーマの決定<br>・音にあわせた動きの工夫<br>・修正と踊り込み              |                                                                  |                                                                                                                 | 仲間と協力して盛り上がりをつくったり、印象的な始まり方や終わり方を工夫したり作品を効果的に演出することができる。 |
|           |                                              | 発表・鑑賞                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                               |                                                             | ・表現したいものを認め合いながら発表する楽しさを味わうことができる。                               |                                                                                                                 |                                                          |
|           |                                              | 7月                                                                                                                                                                                                                                                            | 武道(柔道)                                                                                        | 武道の特異性、柔道の精神、安全、武道場の管理                                      |                                                                  |                                                                                                                 | ・相手を敵ではなく仲間と考えるなどの伝統的な考え方や対人攻防に必要な体力の高め方について理解できる。       |
|           | 体の動きを高める運動<br>・ストレッチ、補強運動                    |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                               |                                                             |                                                                  |                                                                                                                 |                                                          |
|           | 基本動作①<br>・横受け身、後受け身、前回り受け身<br>・相手の動きを想定した受け身 |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                               | ・受け身ができるようになり、安全に留意しながら取り組むことができる。                          |                                                                  |                                                                                                                 |                                                          |
|           | 基本動作②<br>・様々な固め技<br>・固め技の攻防                  |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                               | ・固め技によって相手を抑えたり、固め技から逃れることができる。<br>・相手の動きや変化に応じた固め技の攻防ができる。 |                                                                  |                                                                                                                 |                                                          |
| 9月        | 体づくり運動                                       | 試合観戦                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                               |                                                             | ・試合における競技のルールを理解し、得意技への連絡や相手の動きに合わせた技の変化などをなど観戦による醍醐味を味わうことができる。 |                                                                                                                 |                                                          |
|           |                                              | 新体力テストの結果分析                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                               |                                                             | ・自分の体力の状態を知り、不足している要素について理解する。                                   |                                                                                                                 |                                                          |
|           |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                               |                                                             |                                                                  |                                                                                                                 |                                                          |
| 後期        | 10月                                          | ニュースポーツ                                                                                                                                                                                                                                                       | 夢ボール<br>・基本技術、ルール、ゲーム方法                                                                       |                                                             |                                                                  | ・ニュースポーツの楽しさを体験し、スポーツライフの必要性を理解することができる。<br><br>・生涯スポーツで実施されているニュースポーツを経験し、各ライフステージに対応できるスポーツの楽しみ方を身に付けることができる。 |                                                          |
|           |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                               | グラウンドゴルフ<br>・基本技術、ルール、ゲーム方法                                                                   |                                                             |                                                                  |                                                                                                                 |                                                          |
|           | スティックリング<br>・基本技術、ルール、ゲーム方法                  |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                               |                                                             |                                                                  |                                                                                                                 |                                                          |
|           | スリータッチボール<br>・基本技術、ルール、ゲーム方法                 |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                               |                                                             |                                                                  |                                                                                                                 |                                                          |
|           | フレッシュテニス<br>・基本技術、ルール、ゲーム方法                  |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                               |                                                             |                                                                  |                                                                                                                 |                                                          |
|           | 11月                                          | 体づくり運動                                                                                                                                                                                                                                                        | ・筋力アップ、パワーアップ運動                                                                               |                                                             |                                                                  | ・筋力やパワーが付く負荷のかけ方や方法について理解し、実践することができる。                                                                          |                                                          |
|           |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                               | ・ストレッチ、エアロビック運動                                                                               |                                                             |                                                                  | ・ストレッチ、エアロビック運動の特性や方法について理解し、実践することができる。                                                                        |                                                          |
|           | 12月                                          |                                                                                                                                                                                                                                                               | ・コンディショニング運動                                                                                  |                                                             |                                                                  | ・それぞれのトレーニング方法について理解し、自分の体力に見合った方法で計画的な取り組みができる。                                                                |                                                          |