

令和7年度シラバス

教科	体育科	科目	スポーツⅠ	単位数	1
学年	1年生	学科（コース）	体育科		
使用教科書	現代高等保健体育（大修館書店）				
副教材等					

1 学習目標と評価の観点の趣旨

学習目標	体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習課題を通して、心と体を一体として捉え、健やかな心身の育成に資するとともに、生涯を通してスポーツの推進並び発展に寄与する資質・能力を育成する。		
評価の観点 の趣旨と定期 考査の配 点基準	知識・技能 運動及びその運動を基盤とした卒業後の楽しみ方、目的や環境の変化に対応して、個人や地域社会で仲間とともに継続的に学び合う際に求められる様々な知識を理解している。 採点競技及び測定競技の多様な楽しさや喜びを深く味わうとともに、多様な志向及び体力や技能等の違いの中で採点競技及び測定競技を継続的に楽しむことができる技能を身に付けている。 定期考査の配点基準（目安） 実施しない	思考・判断・表現 文化的、社会的、経済的側面など多角的な視点での課題を発見し、主体的に思考し判断したことを、言葉や文章及び動作などで表したり、仲間や教師などに筋道を立てて論理的に伝えている。 定期考査の配点基準（目安） 実施しない	主体的に学習に取り組む態度 公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとすることに意欲を高めたり、自己や仲間の体力や技能の程度等に配慮したり事故の危険性を未然に回避したりするなど、健康・安全を確保している。

2 学習計画と評価方法

学期	単元	主な学習活動	考查 範囲
1 学期	1 短距離走	・スタートダッシュでは地面を力強くキックして、徐々に上体を起こしていき、加速する。 ・後半でスピードが著しく低下しないよう、力みのないリズムカルな動きで走る。	
	2 ハードル走	・スタートダッシュから1台目のハードルを勢いよく走り越す。	

		・遠くから踏み切り、振り上げ脚をまっすぐに振り上げ、ハードルを低く走り越す。 ・インターバルでは、3又は5歩のリズムを最後のハードルまで維持して走る。	
2 学期	3 走り幅跳び 4 走り高跳び	・助走のスピードとリズムカルな動きを生かして力強く踏み切り、より遠くへ跳んだり、競争できるようにする。 ・リズムカルな助走から力強く踏み切り、はさみ跳びや背面跳びなどの跳び方で、より高いバーを越えたり、競争できるようにする。	
3 学期	5 長距離走	・目標タイムを達成するペース配分を自己の体力や技能の程度に合わせて設定し、そのペースに応じたスピードを維持して走る。	

各学期の観点別学習状況の評価の方法

知識・技能＝スキルテスト、ワークプリント

思考・判断・表現＝動作の分析、記録の結果分析、レポート作成

主体的に学習に取り組む態度＝参加意欲の観察、計画的に取り組む態度の観察

学年末の評価

各学期の成績から算出して観点別学習状況評価と評定を出します。