

2026年度 市立函館高等学校 シラバス

教科	科目	単位数	年次・コース		教科担任		
保健体育	体育	2	1年男子		猪股 整		
使用教科書	現代保健体育（大修館）		使用副教材				
科目の目標					道徳教育のねらい		
<p>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過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。</p>					<p>集団行動や授業準備、実技において、協力や思いやり、安全指導などを通じて道徳心を育てる。</p>		
学習活動内容		育てたい6つの力（資質・能力）					
		1	2	3	4	5	6
		主体的 学習力	基礎力	思考・ 分析力	発信・ 表現力	自己認知 ・協働力	計画 実行力
1	体づくり運動・体力測定		◎	○		◎	○
2	体育理論		○	◎	○		
3	バレーボール	○	○	○			
4	ソフトボール	○	○	○			
5	選択種目Ⅰ（バレー・ソフト・サッカー、卓球）	◎	○	○	○		○
6	陸上競技（ジャベリック）	○	○	○			
7	バスケットボール	○	○	○			
8	ネット型軽スポーツ（卓球・ソフトバレー・バドミントン）	○	○	○			
9							
10							
11							
12							
評価の観点	知識及び技能			思考力・判断力・表現力等		主体的に学習に取り組む態度	
	<p>運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じて勝敗を競ったり、攻防の展開したり、表現したりするための各領域の運動の特性に応じた段階的な技能を身に付けている。また、選択した運動の技能（技）の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方について具体的な方法、スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴、運動やスポーツの効果的な学習の仕方及び豊かなスポーツライフの設計の仕方を理解している。</p>			<p>生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫している。また、自己や仲間の状況に応じて体力を高めるための運動を継続するための計画を工夫している。</p>		<p>運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるように、公正、協力、責任、参画などに対する意欲をもち、健康・安全を確保して学習に主体的に取り組もうとする。</p>	
評価の方法	各種目における実技テスト、記録・発表会での評価、ペーパーテストによる評価			授業における練習の取組方、ワークシートでの評価		授業の準備・後片付けなどへの協力姿勢、意欲的な取組・グループでの協力姿勢を評価	

1年男子体育 授業計画

授 業 計 画					実施状況	
月 (時数)	単元・考査等 (配置時数)	学習のねらい	学習内容 (配当時間)	単元 実施 時数	実施反省	
前期	4・5月	体づくり運動・スポーツテスト (7)	・授業オリエンテーション、集団行動・集団づくり、補強運動、スポーツテストを実施し、自らの体力への理解を深め今後の授業にいかす。	・オリエンテーション(1) ・体づくり運動・スポーツテスト(6)・・・「体ほぐし運動」と「体力を高める運動」を通じて、心と体の状態を把握し仲間とともに運動に親しむための基礎を養う。		
	5月 6月 7月	体育理論(3)	・運動・スポーツの学び方を学習し、運動をより合理的に実践する資質を養う。	・スポーツの始まりと変遷 ・文化としてのスポーツ ・オリンピックとパラリンピックの意義 (各1h)		
	5月 6月	バレーボール(10)	・基本技術の練習(パス・サーブ・スパイク)と技術向上をはかり、試合形式を通して実践する力を身につける。試合では互いに協力する姿勢を養う。	・基本技術習得のための練習(2) ・グループ技能を高める練習(3) ・ゲーム形式(5)		
	7月 8月 9月	ソフトボール(10)	・基本技術の練習(捕球・送球・打撃)と技術向上をはかり、試合形式を通して実践する力を身につける。試合では互いに協力する姿勢を養う。	・基本技術習得のための練習(2) ・グループ技能を高める練習(3) ・ゲーム形式(5)		
	9月	選択種目Ⅰ(3)	・球技大会で実施する・「バレー」、「ソフト」、「サッカー」、「卓球」から種目を選択し、技術向上、または仲間との連携を高め、工夫した取り組みを実践する。	・球技大会種目の練習(3)		
後期	10月 11月	陸上競技(10)	投てき(ジャベリック)の基本技術習得の練習を積み重ね記録向上を目指す。	・ジャベリックを数時間練習し、記録測定(10)		
	10月 11月 12月	体育理論(3)	・運動・スポーツの学び方を学習し、運動をより合理的に実践する資質を養う。	・スポーツが経済に及ぼす効果 ・スポーツの高潔さとドーピング ・スポーツと環境 (各1h)		
	11月 12月	バスケットボール(10)	・基本技術の練習(ドリブル・パス・シュート)と技術向上をはかり、試合形式を通して実践する力を身につける。試合では運動量を確保し、互いに協力する姿勢を養う。	・基本技術習得のための練習(2) ・グループ技能を高める練習(5) ・ゲーム形式(3)		
	1月 2月	ネット型軽スポーツ(9)	・卓球、ソフトバレー、バドミントンは基礎技能を習得し、基本的なルールを理解し試合をできるように練習をする。	・卓球、ソフトバレー、バドミントンそれぞれ3時間を目処に実施。		

2026年度 市立函館高等学校 シラバス

教科	科目	単位数	年次・コース			教科担任	
保健体育	体育	2	1年女子			石郷岡 純一	
使用教科書	現代保健体育（大修館）			使用副教材			
科目の目標					道徳教育のねらい		
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過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。					集団行動や授業準備、実技において、協力や思いやり、安全指導などを通じて道徳心を育てる。		
市函DP（本校で身に付けさせたい10の資質・能力）							
学習活動内容		1	2	3	4	5	6
		主体的 学習力	基礎力	思考・ 分析力	発信・ 表現力	自己認知 ・協働力	計画 実行力
1	体づくり運動・体力測定		◎	○		◎	○
2	体育理論		○	◎	○		
3	サッカー	○	○	○			
4	バレーボール	○	○	○			
5	選択種目Ⅰ（バレー・サッカー・卓球・バド）	◎	○	○	○		○
6	バスケットボール	○	○	○			
7	ダンスⅠ	◎	○	○	○		○
8	ネット型軽スポーツ（卓球・ソフトバレー・バドミントン）	○	○	○			
9							
10							
11							
12							
評価の観点	知識及び技能			思考力・判断力・表現力等		主体的に学習に取り組む態度	
	運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じて勝敗を競ったり、攻防の展開したり、表現したりするための各領域の運動の特性に応じた段階的な技能を身に付けている。また、選択した運動の技能（技）の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方について具体的な方法、スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴、運動やスポーツの効果的な学習の仕方及び豊かなスポーツライフの設計の仕方を理解している。			生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫している。また、自己や仲間の状況に応じて体力を高めるための運動を継続するための計画を工夫している。		運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるように、公正、協力、責任、参画などに対する意欲をもち、健康・安全を確保して学習に主体的に取り組もうとする。	
評価の方法	各種目における実技テスト、記録・発表会での評価、ペーパーテストによる評価			授業における練習の取組、ワークシートでの評価		授業の準備・後片付けなどへの協力姿勢、意欲的な取組・グループでの協力姿勢を評価	

1年女子体育 授業計画

授 業 計 画					実施状況	
月 (時数)	単元・考査等 (配置時数)	学習のねらい	学習内容 (配当時間)	単元 実施 時数	実施反省	
前期	4・5月	体づくり運動・スポーツテスト (7)	・授業オリエンテーション、集団行動・集団づくり、補強運動、スポーツテストを実施し自らの体力への理解を深め今後の授業にいかす。	・オリエンテーション(1) ・体づくり運動・スポーツテスト(6)・・・「体ほぐし運動」と「体力を高める運動」を通じて、心と体の状態を把握し仲間とともに運動に親しむための基礎を養う。		
	5月 6月 7月	体育理論(3)	・運動・スポーツの学び方を学習し、運動をより合理的に実践する資質を養う。	・スポーツの始まりと変遷 ・文化としてのスポーツ ・オリンピックとパラリンピックの意義 (各1h)		
	5月 6月	サッカー(10)	・基本技術の練習と技術向上をはかり、試合形式を通して実践する力を身につける。試合では互いに協力する姿勢を養う。	・基本技術習得のための練習(2) ・グループ技能を高める練習(3) ・ゲーム形式(5)		
	7月 8月 9月	バレーボール(10)	・基本技術の練習(パス・サーブ・スパイク)と技術向上をはかり、試合形式を通して実践する力を身につける。試合では互いに協力する姿勢を養う。	・基本技術習得のための練習(2) ・グループ技能を高める練習(3) ・ゲーム形式(5)		
	9月	選択種目Ⅰ(3)	・球技大会で実施する「バレー」、「サッカー」、「卓球」、「バドミントン」から種目を選択し、技術向上、または仲間との連携を高め、工夫した取り組みを実践する。	・球技大会種目の練習(3)		
後期	10月 11月	バスケットボール(10)	・基本技術の練習(ドリブル・パス・シュート)と技術向上をはかり、試合形式を通して実践する力を身につける。試合では運動量を確保し、互いに協力する姿勢を養う。	・基本技術習得のための練習(2) ・グループ技能を高める練習(5) ・ゲーム形式(3)		
	10月 11月 12月	体育理論(3)	・運動・スポーツの学び方を学習し、運動をより合理的に実践する資質を養う。	・スポーツが経済に及ぼす効果 ・スポーツの高潔さとドーピング ・スポーツと環境 (各1h)		
	11月 12月	ダンスⅠ(10)	・グループでダンスを練習し発表する。 ・発表会を通して、自分の演技と他の者の演技を比較し互いに評価する。 ・グループ活動での積極的な取り組み、協調性と表現力を養う。	・ダンスの練習活動(8) ・ダンス発表(1) ・振り返り学習(1)		
1月 2月	ネット型軽スポーツ(9)	・卓球、ソフトバレー、バドミントンは基礎技能を習得し、基本的なルールを理解し試合をできるように練習をする。	・卓球、ソフトバレー、バドミントンそれぞれ3時間を目処に実施。			