

【全学科】 1 年次 【選択】 科目「体育」授業のシラバス

1 概要

教科名	保健体育	科目名	体育	単位数(コマ数)	3(117)
科目の目標	①自己やグループの技能にあった課題を見つけ、それを解決するために意欲的に活動することができるようにし、生涯を通じて運動に親しむ資質を育てる。 ②各種の運動の特性を理解し、状況を的確に判断して、安全に留意して運動ができる力を身につける。				
教科書(出版社)		副教材(出版社)	ステップアップ高校スポーツ2019(大修館)		

2 学習の方法

(1) 予習について

- ①体調を整えておく(食事と睡眠を十分にとること)
- ②心を整えておく(たとえ苦手な分野の種目でも頑張るイメージを)
- ③身なりを整えておく(爪を切っておくこと。シャージ、外靴、水着などを前日に準備を。髪が長い人は縛る準備も)
- ④天気予報を見る(天気や気温をチェックし、必要に応じて、タオル、着替え、防寒具などを用意すること)

(2) 授業について

- ①授業は基本的に2クラス合同の男女別修で行いますが、体づくり運動など単元によっては共修で行う場合もあります。2クラスの組み合わせについては、人数に偏りが出ないように考慮して組みます。
- ②単元や天候によって集合場所が変わります(体育館、グラウンド、野球場、格技場など)。教科担任の指示に従って授業に遅れることのないように集合してください。
- ③基本的に授業に持参する用具等はありませんが、場合によって筆記用具や副教材、ループリック集などを持参することがあります。教科担任の指示に従ってください。
- ④運動や用具の準備の際は、周囲を確認し、教科担任の指示を良く聴いて、常に安全に配慮した行動をとってください。

(3) 復習について

- ①激しい運動や筋肉を酷使した日は、入浴後にストレッチやマッサージをするなど疲労を蓄積しない工夫をしてください。
- ②授業で教わったことや、練習したことをイメージトレーニングして次の授業に活かしてください。
など疲労を蓄積しない工夫をすること。

〈学習アドバイス〉

指示をしっかり聴き、すぐ行動に移す(指示一発即行動)。これが体育の基本です。大勢の人が一斉に行動するからです。1人の行動が全体に大きく影響を及ぼすからです。1人ひとり各自覚を持った行動をとり、ルールとマナーを守った上で元気よく楽しく授業を受けましょう。

3 評価について

(1) 評価の観点

観 点	趣 旨
① 関心・意欲・態度	楽しさや喜びを味わえるようにグループの中での役割を自覚し、積極的に活動する。周囲と協力して取り組み、勝敗、優劣に対して公正な態度がとれる。
② 思考・判断	個人、ゲームの能力に応じた課題設定をして、その解決、克服を目指し、練習やゲームの仕方を工夫する。
③ 運動の技能	個人、ゲームの能力に応じて各種目の特性に合わせた技術を身につけ、活動する。 (種目によっては戦術を生かした攻防を展開できる)
④ 知識・理解	各種目における技術の構造、技能を高める練習の仕方、ルール、審判法や競技の運営方法を理解し、知識を身につける。

(2) 評価の方法(以下観点①～④は「(1) 評価の観点」と対応する)

観 点	評価材料		単元テスト	日常の授業	グループワーク
	割合				
① 関心・意欲・態度	20%			◎	○
② 思考・判断	15%			○	◎
③ 運動の技能	50%	◎	単元ごとのスキルテスト	○	
④ 知識・理解	15%			◎	○

〈担当者からのメッセージ〉

- 定期考査はありませんが、単元毎にスキルテストを行います。技能の習得を目指して普段の授業から時間の使い方や練習方法などを工夫して取り組むこと。
- 運動技能が全てではありません。基本的に毎時間、授業への参加態度を見ます。身なりをしっかりと整え、仲間と協力し、積極的に授業に臨むこと。

【全学科】 1年次 【選択】科目「体育」授業のシラバス

4 授業計画

月	単元	時数	学習内容	観点別評価	到達目標	考查等
前期	オリエンテーション 体づくり運動	7	・体力を高める運動、体ほぐし運動、体力テスト	①	【各単元共通】 自分の能力、体調をしっかりと把握し、けがなどに注意して安全に取り組みすることができる。	
5	柔道(男子) バスケットボール(女子)	10	・礼法、受け身(前受け身、後ろ受け身、横受け身、前回り受け身)/さばきと崩し/ ・個人技能(ハンドリング/シュート/パス/ドリブル/リバウンド/ディフェンス)	① ②	仲間と協力して練習や試合をできるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度をとることができる。 提示された技を習得するための課題を設定し、その解決を目指して、練習の仕方を工夫することができる。	
6	陸上(男子) バレーボール(女子)	14	・100m走、3000m走、走り幅跳び ・オーバーハンドパス(直上、対人)アンダーハンドパス(直上、対人)サービス/レセプション/トス/スパイク/ゲーム/審判法	③ ④	基本的な技能の習得とともに、身につけた技術を活かして試合や競技会、発表会等を行うことができる。 合理的な練習の仕方を理解するとともに、試合や競技会、発表会、審判の方法を理解し、知識を身につけることができる。	
7	ソフトボール(男子) 陸上(女子)	14	・スローイング/キャッチング/ゴロ・フライ捕球と送球/バッティング・ピッチング/ゲーム/審判法 ・100m走、800m走、走り幅跳び	② ②④	【体づくり運動・体育理論】 自分の体力に応じて必要な体力要素を選択し、運動に取り組むことができる。 体づくり運動を通じて、心と体の状態やその変化を把握し運動と心・体の関係を理解することができる。	
8	サッカー(男子) ソフトテニス(女子)	14	・ボールコントロール/ドリブル/1対1/パス/トラップ/ヘディング/シュート/ゲーム/審判法 ・ラケットの持ち方/ボール慣れ/グランドストローク(フォア・バックハンド)/サービス(ブッシュサービス)/ボレー(フォア・バックハンド)/スマッシュ(フォアハンド)/簡易ゲーム	①	【柔道】 礼儀作法や基本動作を身につけ、相手の動きに対応することができる。 安全面に配慮して、積極的に授業に取り組むことができる。	
9				①	【バスケットボール】 個人技能と集団技能を高め、連携プレーでゲームを進めることができる。	
後期	バレーボール(男子) 器械運動(マット運動)(女子)	14	・オーバーハンドパス(直上、対人)アンダーハンドパス(直上、対人)サービス/レセプション/トス/スパイク/ゲーム/審判法	② ③	【陸上】 各自の運動能力、体力を最大限に発揮し、記録が向上する喜びや競い合う楽しさを味わうことができる。	
11	器械運動(マット運動)(男子) 卓球(女子)	14	・接転技(前・後転/開脚前・後転/伸膝前・後転/倒立前転/後転倒立など) ほん転技(頭・首跳ねおき、側方倒立回転/側方倒立回転跳びなど) ・サーブ(フォア・バック)/ドライブ/カットスマッシュ/ゲーム(ダブルス)/審判法	② ③	【サッカー】 基本的な個人技能の定着とともに、ゲームにおいて周囲との連携に生かすことができる。	
12	体育理論 柔道(男子) バドミントン(女子)	6 12	・スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴/運動やスポーツの技能の上達過程	① ②	【ソフトテニス】 基本的な技術の定着と、相手の返球に応じたプレーをすることができる。	
1			・寝技(けさ固め、横四方固め、上四方固め、縦四方固め)投げ技(大腰、払い腰、体落とし、膝車、体落とし)/乱取り ・ラケットの握り方/ストローク/サービス/ラケットワークとフライト/ゲーム(ダブルス)/審判法	② ③	【バレーボール】 相手の返球や自分の周囲の状況を的確に判断し、組織的な連携プレーをすることができる。	
2	バスケットボール(男子) ダンス(女子)	12	・個人技能(ハンドリング/シュート/パス/ドリブル/リバウンド/ディフェンス) ・エアロビクス/創作ダンス	① ② ③	【卓球】 基本的な技術の定着とともに、回転をかけたボールを打ったり、打ち返すことができる。 【バドミントン】 自分たちの技能を理解し、協力して目標の設定や練習計画を立てることができる。	
3		計 117			【ダンス】 現代的なリズムのダンスの特性を理解し、自己の能力に応じた課題を選んで、動きや相手との対応のしかたを工夫して発表しあったりすることができる。	

※ 観点別評価①は関心・意欲・態度、②は思考・判断、③は運動の技能、④は知識・理解を表しています。

※ 授業計画は進度により前後することがあります。