

# 平成30年度体育シラバス

学 年： 3年  
単 位： 3単位

## 1. 学習の目標

### ①. <運動への関心・意欲・態度>

自ら進んで運動の楽しさや喜びを体得し、また、運動の実践を通して公正、協力、責任などの態度を身につけるとともに、健康、安全に留意し運動できるようにする。

### ②. <運動についての思考・判断>

いろいろな運動種目の特性を理解し、その特性に応じて自己やグループの能力に応じた課題の解決をめざし、活動の仕方を考え工夫し実践することを促す。

### ③. <運動技能>

各種の運動を適切に行うことによって、自己の能力に応じた課題を見つけ、その課題を解決することによって、その特性に応じた技能を身につける。また、自己の体力や自らの生活に応じた体力を高めるための合理的な方法を身につける。

### ④. <知識・理解>

各種の運動における特性や練習方法、体ほぐし・体力の意義、運動の心身に及ぼす効果やそれに関する基礎的な事項を理解し、その知識を身につける。

## 2. 評価の観点及び方法

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
評価観点	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう自ら進んで運動をしようとする。また、公正、協力、責任などの態度を身につけるとともに、健康・安全に留意して運動をしようとする。	自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫している。	自己の能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して運動を行うとともに、運動の技能を高めている。また、自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身につけている。	社会の変化とスポーツ、運動技能の構造と運動の学び方、体ほぐしの意義と体力の高め方に関する基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。
評価内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう自ら進んで計画的に運動しようとしているか。</li> <li>・公正、協力、責任などの社会的態度が身に付いているか。</li> <li>・健康や安全に留意して運動しようとしているか。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の能力と運動の特性に応じた課題を見つけ出しているか。</li> <li>・課題解決めざして、活動の仕方を考え工夫しているか。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の能力と運動の特性に応じた課題の解決をめざして運動を行い、技能を高めているか。</li> <li>・自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の行い方を身につけているか。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動技術のしくみと運動の学び方について理解できているか。</li> </ul>
評価方法	出席状況等を考慮して行う。具体的には、行動観察、個人カード、チームノート、生徒の自己評価、相互評価、発表会、記録会、技能テストなど、多面的な資料を揃えて総合的に評価する。			

## 3. 年間計画

学期	月	週数	授業内容・留意点		
一学期	4	1	集団行動	・整列、号令	・列組み替え、行進
		2	体ほぐし・体づくり運動	・体力を高める運動	
		3	新体力テスト	・握力 ・上体起こし ・長座体前屈 ・反復横とび	・20mシャトルラン ・50m走 ・立ち幅とび ・ハンドボール投げ
		4	(ソフトボール)	(バドミントン)	(ハンドボール)
	5	5	1. キャッチボール 2. 捕球と送球 3. 守備練習 4. シートノック 5. バッティング	1. オリエンテーション 2. ラケットの握り方 3. ラケット遊び 4. サーブ(ロング、ショート) 5. スローク	1. オリエンテーション 2. 全体計画、グループ分け 3. バス&キャッチの練習 4. シュートの練習 5. コンビネーションプレー
		6	6. ピッチング・バッティング 7. バント・バスターと守備 8. シートバッティング	6. フットワーク 7. ラケットワークとフライト 8. ルールと審判法の学習	6. キーパー練習 7. 速攻 8. 簡易ゲーム
		7	9. チームプレイ 10. ゲーム 11. まとめ・評価	9. ゲーム 10. まとめ・評価	9. ゲーム(リーグ戦) 10. まとめ・評価
		8			
		6	(バレーボール)	(体育理論)	
		9	1. オリエンテーション 2. パス 3. サーブ	「豊かなスポーツライフの設計の仕方」 1. ライフステージに応じて楽しむ 2. ライフスタイルに応じて楽しむには？	
		10	4. レシーブ 5. スパイク 6. ブロック		
	11	7. 簡易ゲーム 8. ゲーム 9. まとめ・評価			
7	12				

学期	月	週数	授業内容・留意点		
二 学 期	9	9	(バスケットボール)	(卓球)	(テニス)
			1. オリエンテーション	1. オリエンテーション	1. オリエンテーション
			2. パスとキャッチ	2. ラケットワーク	2. ラケットワーク
			3. トリプルボールの練習	3. オープンハンドトスの練習	3. 素振り
			4. シュートの練習	4. サーブの練習(対クロス)	4. ネット打ち(自分でトス)
			5. 速攻の練習	5. ストローク練習(1本打ち)	5. トスカからのストローク
			6. カットインプレイ スクリーンプレイ	(フォアハンド・バックハンド)	6. ネット越しのトス
			7. ハーフコート、1対1.2対2	6. ストローク(10本打ち)ノック	7. ボレー
			8. オールコート簡易ゲーム	7. スマッシュ(10本打ち)	8. スマッシュ(対トス)
			9. 5対5のゲーム	8. フットワーク(10本打ち)	9. サーブ(アンダー、フラット、スピン)
			10. まとめ・評価	9. 打ち合い(ハーフコート)	10. 1対1のストローク(ハーフコート)
11	10	(ソフトボール)	(バレーボール)		
1. キャッチボール	1. オリエンテーション				
2. 捕球と送球	2. パス				
3. 守備練習	3. サーブ				
4. シートノック	4. レシーブ				
5. ハッティング	5. スパイク				
6. ピッチング・バッティング	6. ブロック				
7. バント・バスターと守備	7. 簡易ゲーム				
8. シートバッティング	8. ゲーム				
9. チームプレイ	9. まとめ・評価				
10. ゲーム					
11. まとめ・評価					
12	11	(サッカー)	(卓球)	(バレーボール)	
1. オリエンテーション	1. オリエンテーション	1. オリエンテーション			
2. 試しのゲーム	2. ラケットワーク	2. パス			
3. キック練習	3. オープンハンドトスの練習	3. サーブ			
4. トラップ練習	4. サーブの練習(対クロス)	4. レシーブ			
5. トリプルボール練習	5. ストローク練習(1本打ち)	5. スパイク			
6. シュート練習	(フォアハンド・バックハンド)	6. ブロック			
7. パス練習	6. ストローク(10本打ち)ノック	7. 簡易ゲーム			
8. 4対2のボール回し(鳥かご)	7. スマッシュ(10本打ち)	8. ゲーム			
9. プレーの基本(攻防)	8. フットワーク(10本打ち)	9. まとめ・評価			
10. セットプレーの練習	9. 打ち合い(ハーフコート)	9. 5対5のゲーム			
11. ゲーム(11対11)	10. 簡易ゲーム	10. まとめ・評価			
12. まとめ・評価	11. まとめ・評価				
13	12	(バスケットボール)	(体育理論)		
1. オリエンテーション	「豊かなスポーツライフの設計の仕方」				
2. パスとキャッチ	1. スポーツ振興に何が必要か?				
3. トリプルボールの練習	2. スポーツと環境に関係は?				
4. シュートの練習					
5. 速攻の練習					
6. カットインプレイ スクリーンプレイ					
7. ハーフコート、1対1.2対2					
8. オールコート簡易ゲーム					
9. 5対5のゲーム					
10. まとめ・評価					
14	1	(バレーボール)	(サッカー)	(卓球)	
1. オリエンテーション	1. オリエンテーション	1. オリエンテーション			
2. パス	2. 試しのゲーム	2. ラケットワーク			
3. サーブ	3. キック練習	3. オープンハンドトスの練習			
4. レシーブ	4. トラップ練習	4. サーブの練習(対クロス)			
5. スパイク	5. トリプルボール練習	5. ストローク練習(1本打ち)			
6. ブロック	6. シュート練習	(フォアハンド・バックハンド)			
7. 簡易ゲーム	7. パス練習	6. ストローク(10本打ち)ノック			
8. ゲーム	8. 4対2のボール回し(鳥かご)	7. スマッシュ(10本打ち)			
9. まとめ・評価	9. プレーの基本(攻防)	8. フットワーク(10本打ち)			
10. まとめ・評価	10. セットプレーの練習	9. 打ち合い(ハーフコート)			
	11. ゲーム(11対11)	10. 簡易ゲーム			
	12. まとめ・評価	11. まとめ・評価			
15	2	(ハンドミント)			
1. オリエンテーション	6. フットワーク				
2. ラケットの握り方	7. ラケットワークとフライト				
3. ラケット遊び	8. ルールと審判法の学習				
4. サーブ(ロング、ショート)	9. ゲーム				
5. ストローク	10. まとめ・評価				
16	3				
17	3				
18	3				
19	3				
20	3				
21	3				
22	3				
23	3				
24	3				
25	3				
26	3				
27	3				
28	3				
29	3				
30	3				
31	3				
32	3				
33	3				
34	3				
35	3				
36	3				
37	3				
38	3				
39	3				
40	3				
41	3				
42	3				
43	3				
44	3				
45	3				
46	3				
47	3				
48	3				
49	3				
50	3				