

令和2年度 体育シラバス

学年: 1年
単位: 2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、知識を身につけている。
評価内容	・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。 ・公正、協力、責任などの社会的態度が身に付いているか。 ・健康や安全に留意して運動しようとしているか。	・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。 ・課題解決めざして、活動の仕方を考え工夫しているか。	・自己の能力と運動の特性に応じた課題解決をめざして運動を行い、技能を高めているか。 ・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。	・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。
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 体ほぐし・体づくり運動	・整列、号令 ・体力を高める運動	・列組み替え、行進
		2	新体力テスト	・握力 ・上体起こし	・20mシャトルラン ・50m走
		3		・長座体前屈 ・反復横とび	・立ち幅とび ・ハンドボール投げ
	5	4	男(ソフトボール)	男(バスケットボール)	女(水泳)
		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. パスとキャッチ 3. トリプルノックの練習 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	1. オリエンテーション 2. 基本姿勢の理解 3. クロールと呼吸 4. 平泳ぎと呼吸 5. バタフライ・横泳ぎ 6. 時間泳(速く泳ぐ) 距離泳(長く泳ぐ)
		6	6. ビッチング・バッチング 7. バント・バスターと守備 8. シートバッティング	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. まとめと評価	7. 記録測定 8. 救助法 9. まとめ・評価
		7	9. チームプレイ 10. ゲーム 11. まとめ・評価		
		8	女(バレーボール)	女(ハンドボール)	
	6	9	1. オリエンテーション 2. パス 3. サーブ 4. レシーブ 5. スパイク 6. ブロック 7. 簡易ゲーム 8. ゲーム	1. オリエンテーション 2. 全体計画、グループ分け 3. パス&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. キーパー練習 7. 速攻 8. 簡易ゲーム 9. ゲーム(リーグ戦) 10. まとめと評価	
		10			
		11			
7					

学期	月	週数	授業内容・留意点		
一 学 期	7	12	男(バドミントン)	男(水泳)	女(テニス)
		13	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. ストローク 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 9. ゲーム 10. まとめと評価	1. オリエンテーション 2. 基本姿勢の理解 3. クロールと呼吸 4. 平泳ぎと呼吸 5. バックライ・横泳ぎ 6. 時間泳(速く泳ぐ) 距離泳(長く泳ぐ) 7. 記録測定 8. 救助法 9. まとめ・評価	1. オリエンテーション 2. ラケットワーク 3. 素振り 4. ネット打ち(自分でス) 5. トスからのストローク 6. ネット越しのトス 7. ホレー 8. スマッシュ(対トス) 9. サブ(アンダー、フラット、スピン) 10. 1対1のストローク(ハーフコート) 11. 簡易ゲーム 12. まとめと評価
	9	14	1. オリエンテーション 2. 全体計画、グループ分け 3. パス&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. キーパー練習 7. 速攻 8. 簡易ゲーム 9. ゲーム(リーグ戦) 10. まとめと評価	1. オリエンテーション 2. 走の基礎動作 3. 短距離 4. 砲丸投げ 5. 中距離走 6. 持久走 7. タイムトライアル 評価	(体育理論) 「運動・スポーツの文化的特徴」 1. 人間にとって「動く」とは何か 2. スポーツの始まりと変遷 3. 文化としてのスポーツ
		16	男(陸上競技)	男(テニス)	女(バスケボール)
		17	1. オリエンテーション 2. 走の基礎動作 3. 短距離 4. 砲丸投げ 5. 中距離走 6. 持久走 7. タイムトライアル 評価	1. オリエンテーション 2. ラケットワーク 3. 素振り 4. ネット打ち(自分でス) 5. トスからのストローク 6. ネット越しのトス 7. ホレー 8. スマッシュ(対トス) 9. サブ(アンダー、フラット、スピン) 10. 1対1のストローク(ハーフコート) 11. 簡易ゲーム 12. まとめと評価	1. オリエンテーション 2. パスとキャッチ 3. ドリブルの練習 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. まとめと評価
		18	女(陸上競技)	女(バレーボール)	
		19	1. オリエンテーション 2. 走の基礎動作 3. 短距離 4. 砲丸投げ 5. 中距離走 6. 持久走 7. タイムトライアル 評価	1. オリエンテーション 2. パス 3. サーブ 4. レシーブ 5.スパイク 6. ブロック 7. 簡易ゲーム 8. ゲーム 9. まとめ、評価	(体育理論) 「運動・スポーツの文化的特徴」 1. オリンピックと国際理解 2. スポーツと経済 3. トレーニングとスポーツ倫理
		20	男(陸上競技)	男(テニス)	女(バスケボール)
		21	1. オリエンテーション 2. 走の基礎動作 3. 短距離 4. 砲丸投げ 5. 中距離走 6. 持久走 7. タイムトライアル 評価	1. オリエンテーション 2. 礼法・所作確認 3. 素振り・各打突部位の確認 4. 木刀による剣道基本稽古法 「基本1」一本打ちの技「正面」「小手」 「胴(右胴)」[突き] 「基本2」二・三段の技(連続技):「小手→面」 「基本3」払い技:「払い面(表)」 「基本4」引き技(鍔ぜり合い):「引き胴(右胴)」 「基本5」抜き技:「面抜き胴(右胴)」 「基本6」すり上げ技:「小手すり上げ面(裏)」 「基本7」出ばな技:「出ばな小手」 「基本8」返し技:「面返し胴(右胴)」 「基本9」打ち落とし技:「胴(右胴)打ち返し面」 5. 実践:相手を変えて繰り返し行う 6. 発表会	1. オリエンテーション 立礼、座礼の方法、立ち方、各部位の名称、 基本技の確認、型ビデオ「普及型Ⅰ・普及型Ⅱ」 2. 座礼、立ち方、各部位の名称の確認、 基本練習(突き、蹴り、受け)、型「普及型Ⅰ」 3. 基本練習(突き、蹴り、受け)、型「普及型Ⅰ」の復習 型「普及型Ⅱ」 4. まとめ 5. 発表会
		22	女(陸上競技)	女(バレーボール)	
23	1. オリエンテーション 2. 走の基礎動作 3. 短距離 4. 砲丸投げ 5. 中距離走 6. 持久走 7. タイムトライアル 評価	1. オリエンテーション 2. パス 3. サーブ 4. レシーブ 5.スパイク 6. ブロック 7. 簡易ゲーム 8. ゲーム 9. まとめ、評価	(体育理論) 「運動・スポーツの文化的特徴」 1. オリンピックと国際理解 2. スポーツと経済 3. トレーニングとスポーツ倫理		
24	男(陸上競技)	男(テニス)	女(バスケボール)		
25	1. オリエンテーション 2. 走の基礎動作 3. 短距離 4. 砲丸投げ 5. 中距離走 6. 持久走 7. タイムトライアル 評価	1. オリエンテーション 2. 礼法・所作確認 3. 素振り・各打突部位の確認 4. 木刀による剣道基本稽古法 「基本1」一本打ちの技「正面」「小手」 「胴(右胴)」[突き] 「基本2」二・三段の技(連続技):「小手→面」 「基本3」払い技:「払い面(表)」 「基本4」引き技(鍔ぜり合い):「引き胴(右胴)」 「基本5」抜き技:「面抜き胴(右胴)」 「基本6」すり上げ技:「小手すり上げ面(裏)」 「基本7」出ばな技:「出ばな小手」 「基本8」返し技:「面返し胴(右胴)」 「基本9」打ち落とし技:「胴(右胴)打ち返し面」 5. 実践:相手を変えて繰り返し行う 6. 発表会	1. オリエンテーション 立礼、座礼の方法、立ち方、各部位の名称、 基本技の確認、型ビデオ「普及型Ⅰ・普及型Ⅱ」 2. 座礼、立ち方、各部位の名称の確認、 基本練習(突き、蹴り、受け)、型「普及型Ⅰ」 3. 基本練習(突き、蹴り、受け)、型「普及型Ⅰ」の復習 型「普及型Ⅱ」 4. まとめ 5. 発表会		
26	女(陸上競技)	女(バレーボール)			
27	1. オリエンテーション 2. 走の基礎動作 3. 短距離 4. 砲丸投げ 5. 中距離走 6. 持久走 7. タイムトライアル 評価	1. オリエンテーション 2. 礼法・所作確認 3. 素振り・各打突部位の確認 4. 木刀による剣道基本稽古法 「基本1」一本打ちの技「正面」「小手」 「胴(右胴)」[突き] 「基本2」二・三段の技(連続技):「小手→面」 「基本3」払い技:「払い面(表)」 「基本4」引き技(鍔ぜり合い):「引き胴(右胴)」 「基本5」抜き技:「面抜き胴(右胴)」 「基本6」すり上げ技:「小手すり上げ面(裏)」 「基本7」出ばな技:「出ばな小手」 「基本8」返し技:「面返し胴(右胴)」 「基本9」打ち落とし技:「胴(右胴)打ち返し面」 5. 実践:相手を変えて繰り返し行う 6. 発表会	1. オリエンテーション 立礼、座礼の方法、立ち方、各部位の名称、 基本技の確認、型ビデオ「普及型Ⅰ・普及型Ⅱ」 2. 座礼、立ち方、各部位の名称の確認、 基本練習(突き、蹴り、受け)、型「普及型Ⅰ」 3. 基本練習(突き、蹴り、受け)、型「普及型Ⅰ」の復習 型「普及型Ⅱ」 4. まとめ 5. 発表会		
28	(ダンス)	(剣道)	(空手道)		
二 学 期	10	19	男(陸上競技)	男(テニス)	女(バスケボール)
		20	1. オリエンテーション 2. 走の基礎動作 3. 短距離 4. 砲丸投げ 5. 中距離走 6. 持久走 7. タイムトライアル 評価	1. オリエンテーション 2. ラケットワーク 3. 素振り 4. ネット打ち(自分でス) 5. トスからのストローク 6. ネット越しのトス 7. ホレー 8. スマッシュ(対トス) 9. サブ(アンダー、フラット、スピン) 10. 1対1のストローク(ハーフコート) 11. 簡易ゲーム 12. まとめと評価	1. オリエンテーション 2. パスとキャッチ 3. ドリブルの練習 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. まとめと評価
	11	21	女(陸上競技)	女(バレーボール)	
		22	1. オリエンテーション 2. 走の基礎動作 3. 短距離 4. 砲丸投げ 5. 中距離走 6. 持久走 7. タイムトライアル 評価	1. オリエンテーション 2. 礼法・所作確認 3. 素振り・各打突部位の確認 4. 木刀による剣道基本稽古法 「基本1」一本打ちの技「正面」「小手」 「胴(右胴)」[突き] 「基本2」二・三段の技(連続技):「小手→面」 「基本3」払い技:「払い面(表)」 「基本4」引き技(鍔ぜり合い):「引き胴(右胴)」 「基本5」抜き技:「面抜き胴(右胴)」 「基本6」すり上げ技:「小手すり上げ面(裏)」 「基本7」出ばな技:「出ばな小手」 「基本8」返し技:「面返し胴(右胴)」 「基本9」打ち落とし技:「胴(右胴)打ち返し面」 5. 実践:相手を変えて繰り返し行う 6. 発表会	1. オリエンテーション 立礼、座礼の方法、立ち方、各部位の名称、 基本技の確認、型ビデオ「普及型Ⅰ・普及型Ⅱ」 2. 座礼、立ち方、各部位の名称の確認、 基本練習(突き、蹴り、受け)、型「普及型Ⅰ」 3. 基本練習(突き、蹴り、受け)、型「普及型Ⅰ」の復習 型「普及型Ⅱ」 4. まとめ 5. 発表会
		23	男(陸上競技)	男(テニス)	女(バスケボール)
		24	1. オリエンテーション 2. 走の基礎動作 3. 短距離 4. 砲丸投げ 5. 中距離走 6. 持久走 7. タイムトライアル 評価	1. オリエンテーション 2. 礼法・所作確認 3. 素振り・各打突部位の確認 4. 木刀による剣道基本稽古法 「基本1」一本打ちの技「正面」「小手」 「胴(右胴)」[突き] 「基本2」二・三段の技(連続技):「小手→面」 「基本3」払い技:「払い面(表)」 「基本4」引き技(鍔ぜり合い):「引き胴(右胴)」 「基本5」抜き技:「面抜き胴(右胴)」 「基本6」すり上げ技:「小手すり上げ面(裏)」 「基本7」出ばな技:「出ばな小手」 「基本8」返し技:「面返し胴(右胴)」 「基本9」打ち落とし技:「胴(右胴)打ち返し面」 5. 実践:相手を変えて繰り返し行う 6. 発表会	1. オリエンテーション 立礼、座礼の方法、立ち方、各部位の名称、 基本技の確認、型ビデオ「普及型Ⅰ・普及型Ⅱ」 2. 座礼、立ち方、各部位の名称の確認、 基本練習(突き、蹴り、受け)、型「普及型Ⅰ」 3. 基本練習(突き、蹴り、受け)、型「普及型Ⅰ」の復習 型「普及型Ⅱ」 4. まとめ 5. 発表会
12	25	女(陸上競技)	女(バレーボール)		
	26	1. オリエンテーション 2. 走の基礎動作 3. 短距離 4. 砲丸投げ 5. 中距離走 6. 持久走 7. タイムトライアル 評価	1. オリエンテーション 2. 礼法・所作確認 3. 素振り・各打突部位の確認 4. 木刀による剣道基本稽古法 「基本1」一本打ちの技「正面」「小手」 「胴(右胴)」[突き] 「基本2」二・三段の技(連続技):「小手→面」 「基本3」払い技:「払い面(表)」 「基本4」引き技(鍔ぜり合い):「引き胴(右胴)」 「基本5」抜き技:「面抜き胴(右胴)」 「基本6」すり上げ技:「小手すり上げ面(裏)」 「基本7」出ばな技:「出ばな小手」 「基本8」返し技:「面返し胴(右胴)」 「基本9」打ち落とし技:「胴(右胴)打ち返し面」 5. 実践:相手を変えて繰り返し行う 6. 発表会	1. オリエンテーション 立礼、座礼の方法、立ち方、各部位の名称、 基本技の確認、型ビデオ「普及型Ⅰ・普及型Ⅱ」 2. 座礼、立ち方、各部位の名称の確認、 基本練習(突き、蹴り、受け)、型「普及型Ⅰ」 3. 基本練習(突き、蹴り、受け)、型「普及型Ⅰ」の復習 型「普及型Ⅱ」 4. まとめ 5. 発表会	
三 学 期	1	28	(ダンス)	(剣道)	(空手道)
		29	1. オリエンテーション 2. 各種隊形 リズムダンス、創作ダンス、フォークダンス グループ分け ビデオ学習 3. 発表会	1. オリエンテーション 2. 礼法・所作確認 3. 素振り・各打突部位の確認 4. 木刀による剣道基本稽古法 「基本1」一本打ちの技「正面」「小手」 「胴(右胴)」[突き] 「基本2」二・三段の技(連続技):「小手→面」 「基本3」払い技:「払い面(表)」 「基本4」引き技(鍔ぜり合い):「引き胴(右胴)」 「基本5」抜き技:「面抜き胴(右胴)」 「基本6」すり上げ技:「小手すり上げ面(裏)」 「基本7」出ばな技:「出ばな小手」 「基本8」返し技:「面返し胴(右胴)」 「基本9」打ち落とし技:「胴(右胴)打ち返し面」 5. 実践:相手を変えて繰り返し行う 6. 発表会	1. オリエンテーション 立礼、座礼の方法、立ち方、各部位の名称、 基本技の確認、型ビデオ「普及型Ⅰ・普及型Ⅱ」 2. 座礼、立ち方、各部位の名称の確認、 基本練習(突き、蹴り、受け)、型「普及型Ⅰ」 3. 基本練習(突き、蹴り、受け)、型「普及型Ⅰ」の復習 型「普及型Ⅱ」 4. まとめ 5. 発表会
		30	女(陸上競技)	女(バレーボール)	
	2	31	男(陸上競技)	男(テニス)	女(バスケボール)
		32	1. オリエンテーション 2. 走の基礎動作 3. 短距離 4. 砲丸投げ 5. 中距離走 6. 持久走 7. タイムトライアル 評価	1. オリエンテーション 2. 礼法・所作確認 3. 素振り・各打突部位の確認 4. 木刀による剣道基本稽古法 「基本1」一本打ちの技「正面」「小手」 「胴(右胴)」[突き] 「基本2」二・三段の技(連続技):「小手→面」 「基本3」払い技:「払い面(表)」 「基本4」引き技(鍔ぜり合い):「引き胴(右胴)」 「基本5」抜き技:「面抜き胴(右胴)」 「基本6」すり上げ技:「小手すり上げ面(裏)」 「基本7」出ばな技:「出ばな小手」 「基本8」返し技:「面返し胴(右胴)」 「基本9」打ち落とし技:「胴(右胴)打ち返し面」 5. 実践:相手を変えて繰り返し行う 6. 発表会	1. オリエンテーション 立礼、座礼の方法、立ち方、各部位の名称、 基本技の確認、型ビデオ「普及型Ⅰ・普及型Ⅱ」 2. 座礼、立ち方、各部位の名称の確認、 基本練習(突き、蹴り、受け)、型「普及型Ⅰ」 3. 基本練習(突き、蹴り、受け)、型「普及型Ⅰ」の復習 型「普及型Ⅱ」 4. まとめ 5. 発表会
3	33	女(陸上競技)	女(バレーボール)		
	34	1. オリエンテーション 2. 走の基礎動作 3. 短距離 4. 砲丸投げ 5. 中距離走 6. 持久走 7. タイムトライアル 評価	1. オリエンテーション 2. 礼法・所作確認 3. 素振り・各打突部位の確認 4. 木刀による剣道基本稽古法 「基本1」一本打ちの技「正面」「小手」 「胴(右胴)」[突き] 「基本2」二・三段の技(連続技):「小手→面」 「基本3」払い技:「払い面(表)」 「基本4」引き技(鍔ぜり合い):「引き胴(右胴)」 「基本5」抜き技:「面抜き胴(右胴)」 「基本6」すり上げ技:「小手すり上げ面(裏)」 「基本7」出ばな技:「出ばな小手」 「基本8」返し技:「面返し胴(右胴)」 「基本9」打ち落とし技:「胴(右胴)打ち返し面」 5. 実践:相手を変えて繰り返し行う 6. 発表会	1. オリエンテーション 立礼、座礼の方法、立ち方、各部位の名称、 基本技の確認、型ビデオ「普及型Ⅰ・普及型Ⅱ」 2. 座礼、立ち方、各部位の名称の確認、 基本練習(突き、蹴り、受け)、型「普及型Ⅰ」 3. 基本練習(突き、蹴り、受け)、型「普及型Ⅰ」の復習 型「普及型Ⅱ」 4. まとめ 5. 発表会	
		35	男(陸上競技)	男(テニス)	女(バスケボール)