

# 令和3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	・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
	5	4	男(バスケットボール)	男(テニス)	女(卓球)
		5	1. オリエンテーション 2. パスとキャッチ 3. トリプルの練習 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・評価	1. オリエンテーション 2. ラケットワーク、素振り 3. ネット打ち(自分でトス) 4. トスからのストローク 5. ネット越しのトス、ボレー 6. スマッシュ(対トス) 7. サーブ(アンダー、フラット、スピーン) 8. 1対1のストローク(ハーフコート) 9. 簡易ゲーム 10. まとめ・評価	1. オリエンテーション 2. ラケットワーク 3. オープンハンドトスの練習 4. サーブの練習(対クロス) 5. ストローク練習(1本打ち:フォアハンド・バックハンド) 6. ストローク(10本打ち)ノック 7. スマッシュ(10本打ち) 8. フットワーク(10本打ち) 9. 打ち合い(ハーフコート) 10. 簡易ゲーム 11. まとめ・評価
		6	女(ソフトボール)	女(バレーボール)	
		7	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 6. ピッチング・バッティング 7. ハント・バスターと守備 8. シートバッティング 9. チームプレイ 10. ゲーム 11. まとめ・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	
		8			(体育理論)
		9			「豊かなスポーツライフの設計」
		10			1. 生涯スポーツの見方・考え方 2. ライフスタイルに応じたスポーツ
		11			
7					

学期	月	週数	授業内容・留意点			
一学期	7	12	男(テニス)	男(バドミントン)	女(バレーボール)	
		13	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(自分でトス) 5. トスからのストローク 6. ネット越しのトス	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	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	
	9	14	7. ボレー 8. スマッシュ(対トス) 9. サーブ(アンダー、フラット、スピーン)	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	7. 簡易ゲーム 8. ゲーム 9. まとめ・評価	
		15	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・評価	10. まとめ・評価		
		16	女(バレーボール)	女(サッカー)		
		17	1. オリエンテーション 2. ラケットワーク 3. オープンハンドトスの練習 4. サーブの練習(対クロス) 5. ストローク練習(1本打ち:フォアハンド・バックハンド) 6. ストローク(10本打ち)ノック 7. スマッシュ(10本打ち) 8. フットワーク(10本打ち) 9. 打ち合い(ハーフコート)、簡易ゲーム 10. まとめ・評価	1. オリエンテーション 2. 試しのゲーム 3. キック練習 4. トラップ練習 5. ドリブル練習 6. シュート練習 7. パス練習 8. プレーの基本(攻防) 9. ゲーム(11対11) 10. まとめ・評価	(体育理論) 「豊かなスポーツライフの設計」 3. 日本のスポーツ振興	
	二学期	10	19	男(卓球)	男(ソフトボール)	女(テニス)
			20	1. オリエンテーション 2. ラケットワーク 3. オープンハンドトスの練習 4. サーブの練習(対クロス) 5. ストローク練習(1本打ち:フォアハンド・バックハンド) 6. ストローク(10本打ち)ノック 7. スマッシュ(10本打ち) 8. フットワーク(10本打ち) 9. 打ち合い(ハーフコート) 10. 簡易ゲーム 11. まとめ・評価	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 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 9. チームプレイ 10. ゲーム 11. 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(自分でトス) 5. トスからのストローク 6. ネット越しのトス 7. ボレー 8. スマッシュ(対トス) 9. サーブ(アンダー、フラット、スピーン) 10. 簡易ゲーム 11. まとめ・評価
		11	21	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. 3対3 9. 4対4 10. 5対5 11. 総当たり戦 12. まとめ・評価		
			22	女(バスケットボール)	女(バドミントン)	
23			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. 3対3 9. 4対4 10. 5対5 11. 総当たり戦 12. まとめ・評価	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・評価	(体育理論) 「豊かなスポーツライフの設計」 4. スポーツと環境	
24						
三学期		12	26	男(サッカー)	男(バレーボール)	女(バドミントン)
			27	1. オリエンテーション 2. 試しのゲーム 3. キック練習 4. トラップ練習 5. ドリブル練習 6. シュート練習 7. パス練習 8. 4対2のボール回し(鳥かご) 9. プレーの基本(攻防) 10. セットプレーの練習 11. ゲーム(11対11) 12. まとめ・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	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・評価
	1	28	女(テニス)	女(ハンドボール)		
		29	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(自分でトス) 5. トスからのストローク 6. ネット越しのトス 7. ボレー 8. スマッシュ(対トス) 9. サーブ(アンダー、フラット、スピーン) 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・評価	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		
		30				
		31				
2						