

令和2年度 体育シラバス

学年: 2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付けるとともに、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 | ・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 | ・集合、整列、号令 | ・列の増減、行進 |
| | | 2 | 体づくり運動 新体力テスト | ・体力を高める運動 ・体ほぐし | |
| | | 3 | | ・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(器械運動) | 男(バスケットボール) | 女(水泳) |
| | | 5 | 1. オリエンテーション 柔軟体操(二人組) | 1. オリエンテーション 2. パスとキャッチ | 1. オリエンテーション 2. 基本姿勢の理解 |
| | | 6 | 2. マット運動 3. 跳び箱運動 4. コンビネーションを作り練習 (マット運動) 5. まとめと評価 | 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 | 3. クロールと呼吸 4. 平泳ぎと呼吸 5. パタフライ・横泳ぎ 6. 時間泳(速く泳ぐ) 距離泳(長く泳ぐ) |
| | | 7 | | 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 |
| | | 8 | 女(ソフトボール) | (テニス) | |
| | 6 | 9 | 1. オリエンテーション 2. 捕球と送球・キャッチボール 3. 守備練習 4. シートノック 5. パッティング 6. ビッチング・パッティング 7. バント・バスターと守備 8. シートパッティング 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 | |
| | | 7 | | | (体育理論) 「運動やスポーツの学び方」 1. スポーツの技術と戦術 2. 技能の上達課程と練習 |

| 学期 | 月 | 週数 | 授業内容・留意点 | | |
|-------------|---|---|---|---|--|
| 一 学 期 | 7 | 12 | 男(水泳) | 男(サッカー) | 女(卓球) |
| | | 13 | 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) | 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. 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 |
| | | 14 | 7. 記録測定 8. 救助法 9. まとめ・評価 | | |
| | | 15 | 女(器械運動) | 女(バスケボール) | |
| | | 16 | 1. オリエンテーション 柔軟体操(二人組) 2. マット運動 3. 跳び箱運動 4. コンビネーションを作り練習 (マット運動) 5. まとめと評価 | 1. オリエンテーション 2. パスとキック 3. ドリブルの練習 4. シュートの練習 5. 速攻の練習 6. カットインプレー・スクリーンプレー 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 | |
| | | 17 | | | |
| | | 18 | | | (体育理論) 「運動やスポーツの学び方」 3. 効果的な動きのメカニズム 4. 技能と体力 |
| | | 19 | 男(ソフトボール) | 男(卓球) | 女(バドミントン) |
| | | 20 | 1. オリエンテーション 2. 捕球と送球・キャッチボール 3. 守備練習 4. シートノック 5. バッティング 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 9. チームプレー 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. 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. 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 |
| | | 21 | | | |
| 22 | | | | | |
| 23 | 女(バドミントン) | 女(器械運動) | | | |
| 24 | 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. オリエンテーション 柔軟体操(二人組) 2. マット運動 3. 跳び箱運動 4. コンビネーションを作り練習 (マット運動) 5. まとめと評価 | | | |
| 25 | | | | | |
| 26 | | | (体育理論) 「運動やスポーツの学び方」 5. 体力とトレーニング 6. 運動やスポーツでの安全の確保 | | |
| 27 | | | | | |
| 二 学 期 | 11 | 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・各構えの確認 4. 日本剣道形 1本目：左上段 対 右上段(面抜き面) 2本目：中段 対 中段(小手抜き小手) 3本目：下段 対 下段(突き返し突き) 4本目：八相 対 脇構(突き返し面) 5本目：左上段 対 正眼(面擦り上げ面) 6本目：中段 対 下段(小手擦り上げ小手) 7本目：中段 対 中段(抜き胴) 5. 実践…相手を変えて繰り返す 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Ⅱ」 の復習型「普及形Ⅱ」 4. まとめ 5. 発表会 |
| | | 30 | | | |
| | | 31 | | | |
| | | 32 | | | |
| | | 33 | | | |
| | | 34 | | | |
| 三 学 期 | 3 | 35 | | | |