

令和3年度 シラバス

教科	学年	単位数	担当教員	校長 印	教頭 印
体育	1 学年、3 学年	3 単位			

目標	<p>1. スポーツの楽しさを味わい、継続的に運動に親しむ力を育てる。</p> <p>2. 選択制授業を通して、仲間と豊かに関わり合い公正・協力・責任の態度を育てる。</p> <p>3. 集団行動訓練を通し、全校生徒で協力し課題を解決させる。</p>
----	---

学期	月	時間	領域・種目	学習内容と学習目標
一学期	4	5	1 体づくり運動 ①体ほぐし運動 ②体力を高める運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の体調を知り、ほぐしたり、高める運動を行う。</li> <li>生涯にわたって、計画的・継続的に実践できるようにする。</li> </ul> <p>〈体ほぐし・体力を高める運動〉</p> <p>リズム体操、ペアでのストレッチ、持久走など</p>
			1 - 2 新体力テスト 握力測定等 8 種目	<ul style="list-style-type: none"> <li>体力測定によって、現時点での自信の体力を把握する。</li> <li>昨年度の記録を超えられるよう努力する。</li> <li>互いに協力して測定することで、仲間の体調も知る。</li> </ul>
	5	12	2 球技① バスケットボール	<ul style="list-style-type: none"> <li>チームの課題や自信の課題に応じて技能を高める。</li> <li>バランス良くチーム編成を行い、簡易ルールでゲームを行う。</li> <li>仲間と共に練習を工夫しながら、チームや個人の特長を活かした作戦を立ててみる。</li> <li>チームや個人の高まった技能を活かし、相手チームに対する作戦を工夫しながらリーグ戦を行う。</li> </ul>
			3 体育理論	<ul style="list-style-type: none"> <li>スポーツの歴史と変遷を学び、ルールを理解する。</li> <li>スポーツの社会的意義を理解する。</li> <li>「体育」学習の意義や内容、評価の方法について理解し、生涯にわたって運動に親しむ能力を養う。</li> </ul>
6	10 (20)	4 球技② バレーボール 5 水泳 ※2 班に分かれ 1 0 時間で種目交代	<ul style="list-style-type: none"> <li>チームの課題や自信の課題に応じて技能を高める。</li> <li>バランス良くチーム編成を行い、簡易ルールでゲームを行う。</li> <li>仲間と共に練習を工夫しながら、チームや個人の特長を活かした作戦を立ててみる。</li> <li>チームや個人の高まった技能を活かし、相手チームに対する作戦を工夫しながらリーグ戦を行う。</li> </ul>	
			7	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の目標に応じた泳法で、続けて長く泳げるようにする。</li> <li>水泳の基礎・基本となる技能を習得する。</li> <li>救急法や心肺蘇生法について学び、実習を行う。</li> </ul>

二 学 期	9	6 体づくり運動 3 ①体ほぐし運動 ②体力を高める運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の体調を知り、ほぐしたり、高める運動を行う。</li> <li>生涯にわたって、計画的・継続的に実践できるようにする。</li> <li>リズム体操、ペアでのストレッチ、持久走など</li> </ul>	
		8	7 武道（空手）	<ul style="list-style-type: none"> <li>郷土の伝統文化について学び、技を表現できる。</li> <li>突き、受け、蹴りなどの基本動作を身に付ける。</li> <li>大きな声や力強さを、演技の中で発揮できるようにする。</li> <li>普及形1や2だけではなく、興味のある形にも挑戦する。</li> </ul>
	10	8 球技③ バドミントン ソフトボール ※2班に分かれ8時 間で種目交代	<ul style="list-style-type: none"> <li>チームの課題や自信の課題に応じて技能を高める。</li> <li>バランス良くチーム編成を行い、簡易ルールでゲームを行う。</li> <li>仲間と共に練習を工夫しながら、チームや個人の特長を活かした作戦を立ててみる。</li> <li>チームや個人の高まった技能を活かし、相手チームに対する作戦を工夫しながらリーグ戦を行う。</li> <li>攻守それぞれに工夫を活かした作戦を立てゲームを行う。</li> </ul>	
	11	10	9 陸上競技 ①中距離走	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己の能力に応じて運動技能を高め、競技したり、記録を高めたりすることができるようになる。</li> <li>疲れにくいフォームと一定のペース配分を身に付ける。</li> <li>全身持久力と併せて、筋持久力も高める。</li> <li>校内マラソン大会で練習成果を発揮できるようにする。</li> </ul>
		12	4	10 体育理論
三 学 期	1	8 球技④ ハンドボール サッカー ※2班に分かれ8時 間で種目交代	<ul style="list-style-type: none"> <li>チームの課題や自信の課題に応じて技能を高める。</li> <li>バランス良くチーム編成を行い、簡易ルールでゲームを行う。</li> <li>仲間と共に練習を工夫しながら、チームや個人の特長を活かした作戦を立ててみる。</li> <li>チームや個人の高まった技能を活かし、相手チームに対する作戦を工夫しながらリーグ戦を行う。</li> </ul>	
		2	1	12 体育理論
	3	4	13 球技⑤ 卓球	<ul style="list-style-type: none"> <li>競技特性や用具の特性をしっかりと把握し、技能を高める。</li> <li>少しでも長くラリーが続けられるように反復練習を行う。</li> <li>ダブルスを組み、作戦を工夫してゲームを行う。</li> </ul>
		3	3 ①体ほぐし運動 ②体力を高める運動	1学期、2学期と同様