

# 令和4年度 保健体育科シラバス(授業計画)

科目名	体育	単位数	3	対象	1年
-----	----	-----	---	----	----

## 1. 目標

運動の合理的、計画的な実践を通して、知識を深めるとともに技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにし、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる。

## 2. 内容

(1) 体づくり運動 (2) 陸上競技 (3) 水泳 (4) 球技 (5) 武道 (6) ダンス (7) 体育理論

## 3. 年間指導計画

月	時数	学習項目	学習内容
4	3	体育理論	1. スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴 2. 運動やスポーツの効果的な学習の仕方 3. 豊かなスポーツライフの設計の仕方
	6		
	9		
5	12	体づくり運動	1. 体ほぐしの運動 2. 体力を高める運動
	15		
	18		
6	21	球技選択(男子) ・バレーボール ・バスケットボール	○バレーボール ・基本技能(パス・サーブ・スパイク・ブロック) ・戦術学習(フォーメーション・作戦の立案) ・ルールと審判法 ○バスケットボール ・基本技能(パス・ドリブル・シュート) ・戦術学習(作戦の立案・オフENSE・ディフェンス) ・ルールと審判法
	24		
	27		
	30		
7	33	水泳(女子)	○水泳 ・各種泳法(クロール・平泳ぎ・背泳・バタフライ) ・スタートとターン ・ルールと審判法
	36		
	39		
9	42	水泳(男子)	○バレーボール ・基本技能(パス・サーブ・スパイク・ブロック) ・戦術学習(フォーメーション・作戦の立案) ・ルールと審判法
	45		
	48		
10	51	球技(女子) ・バレーボール ・バスケットボール	○バスケットボール ・基本技能(パス・ドリブル・シュート) ・戦術学習(作戦の立案・オフENSE・ディフェンス) ・ルールと審判法 ○水泳 ・各種泳法(クロール・平泳ぎ・背泳・バタフライ) ・スタートとターン ・ルールと審判法
	54		
	57		
11	60	球技選択(男子) ・サッカー ・ソフトボール	○サッカー ・基本技能(パス・ドリブル・シュート) ・戦術学習(作戦の立案・オフENSE・ディフェンス) ・ルールと審判法 ○ソフトボール ・基本技能(バッティング・キャッチング・スローイング) ・戦術学習(守備技術・作戦の立案) ・ルールと審判法
	63		
	66		
11	66	武道・ダンス選択(女子) ・空手 ・リズムダンス	○空手 ・基本動作(構え・突き・蹴り) ・ルールと審判法 ○リズムダンス
	69		
	72		
12	75	陸上競技	○競走 ・長距離走
	78		

	81		
1	84	武道・ダンス選択(男子) ・空手 ・リズムダンス	○空手 ・基本動作(構え・突き・蹴り) ・ルールと審判法
	87		○リズムダンス ○卓球 ・基本技能(サーブ・レシーブ・スマッシュ)
	90		球技選択(男子) ・卓球 ・バドミントン ・戦術学習(作戦の立案・シングルス・ダブルス) ・ルールと審判法
2	93		○バドミントン ・基本技能(サーブ・フライト) ・戦術学習(作戦の立案・シングルス・ダブルス) ・ルールと審判法
	96	球技選択(男子) ・テニス ・バドミントン ・卓球	○テニス ・基本動作(サーブ・ボレー・スマッシュ) ・戦術学習(作戦の立案・シングルス・ダブルス) ・ルールと審判法
	99		○バドミントン ・基本技能(サーブ・フライト) ・戦術学習(作戦の立案・シングルス・ダブルス) ・ルールと審判法
	○卓球 ・基本技能(サーブ・レシーブ・スマッシュ) ・戦術学習(作戦の立案・シングルス・ダブルス) ・ルールと審判法		
3	102	球技(女子) ・サッカー ・ソフトボール	○サッカー ・基本技能(パス・ドリブル・シュート) ・戦術学習(作戦の立案・オフense・ディフェンス) ・ルールと審判法
	105		○ソフトボール ・基本技能(バッティング・キャッチング・スローイング) ・戦術学習(守備技術・作戦の立案) ・ルールと審判法