

## 令和4年度 保健体育科シラバス(授業計画)

科目名	スポーツ I (選択)	単位数	4	対象	生涯スポーツ系列 1～3年
-----	-------------	-----	---	----	---------------

### 1. 目標

採点競技及び測定競技の専門的な理解と高度な技能の習得を目指した主体的, 合理的, 計画的な実践を通して, 自己の課題を解決できるようにするとともに, 生涯を通してスポーツの振興発展にかかわることができる資質や能力を育てる。

### 2. 内容

(1) 採点競技の理解と実践           (2) 測定競技の理解と実践

### 3. 年間指導計画

月	時数	学習項目	学習内容
4	2	診断テスト	
	4	技能の習得(回転系接転群)	前転 開脚前転 伸膝前転 倒立前転
	6		後転 開脚後転 寝室後転 後転倒立
5	8	技能の習得(回転系ほん転群)	側方倒立回転 前方ブリッジ 前方倒立回転 前方倒立回転跳び 首跳ね起き 頭跳ね起き
	10		
	12		
6	14	技能の習得(巧技系平均立ち群)	片足正面水平立ち 片足側面水平立ち Y字バランス 頭倒立 前腕倒立 手倒立 倒立ひねり
	16		
	18		
	20		
7	22	技能の習得(回転系接転群)	倒立伸膝前転 跳び前転
	24		
	26		
9	28	技能の習得(回転系ほん転群)	側方倒立回転跳び1/4ひねり 後方倒立回転跳び
	30		
	32		
10	34	技能の習得(巧技系支持技群)	片足旋回 脚前拳支持
	36		
	38		
	40		
11	42	技能の習得(宙返り群)	前方宙返り 後方宙返り 側方宙返り
	44		
	46		
	48		
12	50	連続技の習得	側方倒立回転跳び1/4ひねり → 後方倒立回転跳び → 後方宙返り
	52		
	54		
1	56	演技の構成と採点方法の理解	「はじめ—なか—おわり」という連続した技を構成する
	58		
	60		
2	62	演技発表会に向けての練習	技の完成度を高めるため改善をしたり、新たに技を加えたりして、演技内容を豊かにする
	64		
	66		
3	68	演技発表会	自己の能力を最高度に発揮する 審判と競技会の企画・運営を行う
	70		