

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	2	対象	2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) 器械運動 (6) 武道 (7) ダンス (8) 体育理論

3. 年間指導計画

月	時数	学習項目	学習内容
4	2	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
	4		
	6		
5	8	体づくり運動	1. 体ほぐしの運動 2. 体力を高める運動
	10		
	12		
6	14	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
	16		
	18		
	20		
7	22	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
	24		
	26		
9	28	体育理論	3. 豊かなスポーツライフの設計の仕方
	30	水泳(男子)	○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
	32		
10	34	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
	36		
	38	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
	40		

11	42	武道・ダンス選択(女子) ・空手 ・リズムダンス	○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 ○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
	44		
	46		
12	48	陸上競技	○競走 ・長距離走
	50		
	52		
1	54	器械運動	○マット運動 ・接転技 ・ほん転技 ・平均立ち技 ○跳び箱運動 ・切り返し跳び ・回転跳び
	56		
	58		
2	60	球技選択(男子)	○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 ○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
	62		
	64		
3	66	球技(女子)	○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
	68		
	70		