

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	3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) 球技 (4) 器械運動 (5) 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 3. 豊かなスポーツライフの設計の仕方
	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)	○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ENS・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
	16		
	18		
	20		
7	22	球技選択(女子)	○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 ○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ENS・ディフェンス) ・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	器械運動(男子) 球技選択(女子)	○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) ○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
	32		
10	34	球技選択(男子)	○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 ○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
	36		
	38		
	40		

11	42	器械運動(女子)	<ul style="list-style-type: none"> ○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 ○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)
	44		
	46		
	48		
12	50	陸上競技	<ul style="list-style-type: none"> ○競走 ・長距離走
	52		
	54		
1	56	球技選択 ・サッカー ・卓球 ・テニス ・バドミントン ・ソフトボール	<ul style="list-style-type: none"> ○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 ○卓球 ・基本動作(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 ○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 ○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
	58		
	60		
2	62		