

科目名	単位数	学年	クラス	担当氏名		
体育	3単位	1学年	1年1・2・3組 女子			

教科名(保健体育)科目名(体育)2023年度(令和5年度)シラバス指導計画

### 各運動領域の特性・目標

運動領域	運動の特性	ねらい
集団行動	運動を適切に行うためには、集団が一定の行動の仕方に従って、安全にしかも能率的に行動することが重要であり、集団として必要な行動の仕方や集団行動の重要性について意識を高めることができる。	集団行動における基本的な行動を学習し、集団としての行動を秩序正しく能率的に行うことを目的とする。
体づくり運動	体ほぐしの運動を行い運動の楽しさや心地よさを味わうことができるとともに、各種の運動を合理的に行い体力を高めることができる。	自己の体力や生活に応じて、体の調子を整えるなどの体ほぐしを行うことや体力の向上を図ることを直接的なねらいとして。
陸上競技	自己の記録を向上するための各種の技能を高め、記録の向上の喜びや競争の楽しさを味わうことができる。	走、跳、投などの運動で、より速く走る、より遠くへあるいわ高く跳ぶ、より遠くへ投げるなどを主なねらいとしている。
水 泳	自己の目標を達成するための技能を高め、記録の向上の喜びや競泳の楽しさを味わうことができる。	浮く、進む、呼吸をするなどの技能によって成立している運で、各種の泳法で、速く泳いだり、長く泳いだりすることを主なねらいとしている。
球 技	それぞれの運動種目独自のルールによって展開されるゲームでは、技能の段階に応じて作戦を立てて勝敗を競う過程や結果に楽しさや喜びを味わうことができる。	ボールなど用いて、集団技能、個人技能を発揮し、集団対集団あるいは個人対個人で攻撃と防御を展開し、得点を取り合って勝敗を競うことを主なねらいとしている。
体育理論	社会の変化に伴ってスポーツの重要性がより一層高まっていることを認識するとともに、運動についての化学的理解を深め、それらを実践に生かすことができる。	自己に適した目標の設定と個人や集団の運動課題を把握し、課題解決における合理的な実践ができることを主なねらいとしている。

### 球技種目の内容・特性

種 目	特 性 ・ 目 標
バスケットボール	相手との攻防の中でボールを運び、ゴールにシュートして得点することを競うゴール型のゲームの特性を理解し、集団的技能や個人的技能を活用して、学習段階に応じた作戦を立て、ゲームができるようにする。
サ ッ カ ー	相手との攻防の中で手を用いずにボールを運び、ゴールにシュートして得点を競うゴール型の特性を理解し、集団的技能や個人的技能を活用して、学習段階に応じた作戦を立て、ゲームができるようにする。
卓 球	ネットをはさんでラケットでシャトルを打ち合い得点することを競うネット型のゲームの特性を理解し、技能を活用して、相手の動きやフライトの特徴に対応して作戦を立て、シングルス及びダブルスのゲームができるようにする。
バレーボール	ネットをはさんでボールを打ち合い得点することを競うネット型のゲームの特性を理解し、集団・個人技能を活用して作戦を立て、防御から攻撃への連携を生かしたゲームができるようにする。
バドミントン	ネットをはさんでラケットでシャトルを打ち合い得点することを競うネット型のゲームの特性を理解し、技能を活用して、相手の動きやフライトの特徴に対応して作戦を立て、シングルス及びダブルスのゲームができるようにする。
ソフトボール	攻撃側と防御側とに分かれ、攻防を交替しながら得点を競う野球型のゲームの特性を理解し、集団的技能や個人的技能を活用して、学習段階に応じた作戦を立て、ゲームができるようにする。

### 評価の観点

知識・技能 (100%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>各種目の特性や技能などを正しく理解できる。</li> <li>各種目のゲームのルールを正しく理解し、安全に練習やゲームを行うための正しい理解を持つ。</li> <li>各種目の技能において個人的技能を身につけ、ゲームで生かせるようにする。</li> </ul>	授業態度や勤怠 行動観察 個人カード グループノート
思考・判断・表現力 (100%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己の能力と運動の特性に応じた課題を見つけ出しているか。</li> <li>課題解決をめざして、自己の考えたことを他者に伝えることができる。</li> <li>運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう自ら進んで計画的に運動しようとしているか。</li> </ul>	行動観察 個人カード グループノート
主体的に学習に取り組む態度 (100%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己の能力と運動の特性に応じた課題解決をめざして運動を行い技能を高めているか。</li> <li>自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の行い方を身につけているか。</li> </ul>	行動観察 記録会・発表会

## 1学年女子(1学期)

学期	月	領域	単元及び学習内容	指導内容	時数
1 学期	4	集団行動	1. 姿勢・礼・集合・方向変換・整列 2. 列の増減・開列・行進	集団行動のおもな行動様式を身に付ける	1
		体づくり運動	1. 体ほぐしの運動 2. 体力を高める運動	集団の約束やきまりを守って行動する 機敏・的確に行動する 体力の3要素を学習する 全身的な体力を養う	1 1
		体育理論	1運動・スポーツの文化的特徴	1. スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について理解できるようにする。	2
	5	球 技	帯状選択種目 1. バスケットボール 2. バレーボール	オリエンテーション・種目の特性理解	1
				↓ グループ分け ルール審判法の理解	1
				↓ 試しのゲーム1 今後の計画立案	1
↓ 個人技能練習 ゲーム				1	
		↓ 集団技能練習 ゲーム	2		
		↓ リーグ戦 総合練習	3		
		テスト・評価・まとめ			
6	水 泳	1. クロール ・姿勢づくり ・けのび ・キック(足、脚の動作) ・プル(手、腕の動作) ・息継ぎ 2. 平泳ぎ ・キック ・プル ・息継ぎ 3. 背泳ぎ 4. バタフライ 5. リレー	オリエンテーション	1	
			↓ 水慣れ	1	
			↓ クロール・平泳ぎ泳力調査(距離)	2	
			↓ クロール総合練習	1	
			↓ 平泳ぎ総合練習	1	
7		↓ クロール・平泳ぎ泳計測	1		
		↓ 重点練習	1		
		テスト・計測	2		

## 1学年女子(2学期)

学期	月	領域	単元及び学習内容	指導内容	時数
	9	体づくり運動	1. 体ほぐしの運動 2. 体力を高める運動	集団の約束やきまりを守って行動する 機敏・的確に行動する 体力の3要素を学習する 全身的な体力を養う	3
		体育理論	2運動・スポーツの学び方	運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解できるようにする。	2
		球 技	選択種目 1. バレーボール	オリエンテーション・種目の特性理解	1

2 学 期	10		2. バスケットボール	↓ グループ分け ルール審判法の理解 ↓ 試しのゲーム1 ↓ 試しのゲーム2 今後の計画立案 ↓ 個人技能練習 ゲーム ↓ 集団技能練習 ゲーム テスト・評価・まとめ ↓ リーグ戦 まとめ・反省	1 1 1 1 1 1 1
	11	陸上競技	1. 走(50、100m) 2. 跳(高跳び、幅跳び) 3. 投(砲丸投げ、円盤投げ) 4. 持久走	オリエンテーション 種目の特性理解 ↓ 個人技能練習 1. 走 2. 跳 3. 投 ↓ 記録会 テスト・評価・まとめ	1 4 2 1
	12	球 技	選択種目 1. ソフトボール 2. サッカー	オリエンテーション・種目の特性理解 ↓ グループ分け ルール審判法の理解 ↓ 試しのゲーム1 今後の計画立案 ↓ 個人技能練習 ゲーム ↓ 集団技能練習 ゲーム ↓ リーグ戦 総合練習 テスト・評価・まとめ	1 1 1 2 2 3 1

### 1学年女子(3学期)

学期	月	領 域	単 元 及 び 学 習 内 容	指 導 内 容	時 数
3 学 期	1	体づくり運動	1. 体ほぐしの運動 2. 体力を高める運動	集団の約束やきまりを守って行動する 機敏・的確に行動する 体力の3要素を学習する 全身的な体力を養う	2
		体育理論	3豊かなスポーツライフの設計	豊かなスポーツライフの設計について理解できるようにする	2

2	球 技	選択種目 1. バドミントン 2. 卓球	オリエンテーション・種目の特性理 1 解	
3			↓ グループ分け ルール審判 2 法の理解 立案 2 ↓ 個人技能練習 ゲーム 2 ↓ 集団技能練習 ゲーム 3 ↓ リーグ戦 総合練習 テスト・評価 ↓ リーグ戦 自己記録へ挑戦 2 まとめ・総合反省	