

# 美里高校 保健体育科

## シラバス「体育」

教科	保健体育	科目名	体育
履修学年	1～3年	履修学科	全学科
単位数	7～8	授業形態	実技
授業内容			
①体づくり運動（体ほぐし運動・体力を高める運動） ②陸上競技（短距離走・長距離走） ③水泳（クロール・平泳ぎ・背泳ぎ） ④球技（バレーボール・バスケットボール・サッカー・ソフトボール・バドミントン・卓球・テニス） ⑤武道（空手道） -- ⑥ダンス（創作ダンス・リズムダンス）			
授業の臨み方			
①学校指定の体育着を正しく着用し、一人一人が健康・安全に留意して授業に取り組む。 ②協調性をもって行動し、社会的な態度を養う。 ③各種の運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め、運動の楽しさや喜びを味わうとともに、体力の向上を図る。			
評価方法			
①学習に関する関心・意欲や公正・協力・責任などの態度を評価する。 ②各競技のルールや技術の知識理解や運動技能の習得について評価する。 ③チームや個人の課題解決に向けて積極的に取り組み、自ら考え、工夫しているか評価する。 ④毎時間の取り組み、実技テスト、出席状況などを考慮して総合的に評価する。			

学年	性別	配当時間	学習内容	指導上の注意	備考
1 ・ 2 学年	男子	1	オリエンテーション 事前指導	選択制によるグループ分け 水着 水泳の心得	
		2	学習の見通しについて 健康チェック 水泳場の点検 水慣れ（水中遊戯）	用具（水着バスタオル等） ゴーグル 水泳帽 見学生のマナー 生理の生徒の取り扱いに注意する シャワーの使用法 トイレの利用について 更衣室でのマナー 水質検査	
		3	・水慣れ           ・水中歩き、走り ・水中目あき    ・水中遊戯 ・浮き方           ・けのび	水に慣れ恐怖心をなくす 水中遊戯の楽しさを味あわせる	
		4	ビート板利用のバタ足練習	水中においてリラックス・バランスをとることの大切さを知らせる	
		5～6	測定（クロール・平泳ぎ）	2つの泳法を選んで距離を測定する	
		7～8	黄 2種目25m以下 グループ 青 2種目25m以上 分け 赤 2種目 m以上 クロールのばた足・平泳ぎの足けり クロール・平泳ぎの呼吸法	到達目標を立てさせる 目標達成者は帽子の色を変える ビート板を利用して行う グループ別に行う グループ別、泳法別に指導	
		9～10	クロール 平泳ぎ グループ別練習 背泳  壁キック けのびからキック 面かぶりクロール 背面けのび 背泳ぎキック	黄色帽については呼吸法を中心に行う 青と赤については距離を伸ばすように指導する プールサイドにつかまりキックする 腕に力を入れないで伸ばしてキックする ゆっくり力を抜くポイント指導 呼吸は口のみでする 舌根を咽頭につけることにより鼻孔へ水が入らないようにする	
		11～12	中間泳力測定	2人組でどれだけ泳げたか距離を見る	
		13～15	各種泳法の習得と点検 リレー競争 5分間遊泳	泳ぎの未完成者や能力の劣る者の指導に力を入れる 等質グループを作り競争して泳力を確かめる 泳げない者はビート板を利用してもよい	
		16～18	測定（距離・早さ） 簡単な競技会	自分の得意とする泳法を測定する 泳法別やグループ別に行う 練習成果の報告、今後の課題	

学年	性別	配当時間	学習内容	指導上の注意	備考
1 ・ 2 ・ 3 学年	男子 ・ 女子	1	サッカーボールの特性	足でボールを操作し、ヘディングすることを理解させる	
		2～3	キックの練習 インサイドキック 2～3mから5～6m	膝、足先を外に開いて蹴る。短・中距離のパス 手で持ったボールをノーバウンドで返す 二人で向かい合って、ボールを蹴る。お互い向かい合って左右に2～3m走りながらけり合うように指導する。	
		4～5	インステップキック 10～15m インフロントキック アウトサイドキック ヘディング 額の中央で前方へのヘディング 額の中央で方向を変えてのヘディング	足先を伸ばして甲で蹴る。長距離パス、シュート 手で持ったボールを地面に落とし、いくつかバウンドさせた後、相手に蹴る。足の甲の内側で蹴る。センタリングに有利。 足の甲の外側で蹴る。カーブのシュートに使う。 高い所で、早く処理できる技術が大切。顎を引き、胸を突き出す。膝を伸ばす。	
		6～8	応用練習 フェイント フォーメーション ロングパス	体の動き方、ボールのコース、スピードを変え相手を惑わすようにさせる。 W・M型は1対1の防御、ゾーンディフェンスができるようにする。 敵の背後を大きく破りダッシュ力で前進してゴールさせるようにする。	
		9～11	シューティング ノートラップでシュート 各方向ドリブル	ゴールキーパーはボールの方向に動くのでゴール右側へシュートさせるようにします。 直線的、ジグザグでのシュート	
		12～17	ゲーム ルールの指導	中央を厚くする型、一方を固める型に変えて色々工夫させる。 生徒が運営して審判ができるようにさせる。	
		18	技術の評価	技術が向上したか、工夫して評価する。	

学年	性別	配当時間	学習内容	指導上の注意	備考
1 ・ 2 ・ 3 学年	女子	1	オリエンテーション	リズムダンスの特性を説明し自己表現の楽しさを知らせる	
		2	ウォーミングアップと動きのデザイン	心身のほぐしと動きやイメージを広げ対象の特徴をとらえるようにする	
		3～4	動きの連続と変化	感じのある一流れの動きの工夫ができるようにする	
		5～6	群や空間の構成	個と群のいろいろな運びや組み合わせができるようにする	
		7～8	曲やテーマにあわせて動く	曲想やイメージをとらえて動きを創る	
		9～10	グループの合わせ	主題に応じた全体のまとまりの工夫	
		11～12	リズムダンス発表  評 価	テーマに添った動きが表現できるようグループで協力しあって発表できるようにする(中間発表を18時間目当てで持つ)	

学年	性別	配当時間	学習内容	指導上の注意	備考
1 ・ 2 ・ 3 学年	男子	1～2	学習のねらいとすすめ方 卓球の特性について	卓球の楽しさを自覚させる ラケットの種類 ラバーの種類と特徴を教える	
		3	ボールつき	基本姿勢 ボールつき 2人ラリー 台上ボールつき	
		4～5	サービスとレシーブの基本	サービスの基本 サービスレシーブの基本姿勢 (1) サービスの基本練習 (2) サービスと返球の練習	
		6～7	フォアハンドロング	○1本打ち ○台上での1本打ち ○フォアハンドロングのラリー ○サービスからの1本打ち	
	女子	8～9	カットとカット打ち カットサービスとレシーブ	○フォアハンドカット打ち ○バックハンドカット打ち ○フォアハンドカットサービス ○バックハンドサービス	
		10～12	スマッシュ	フォアハンドスマッシュの打ち方 スマッシュの基本練習 連続スマッシュ	
		13	ゲーム方法	シングルのサーブ方法 ダブルスのサーブ方法 ゲームのやり方	
		14～18	ゲーム 評価	楽しくゲームを行う シングルスゲーム ダブルスゲーム 技能と対戦成績で行う	

学年	性別	配当時間	学習内容	指導上の注意	備考
1 ・ 2 ・ 3 学 年	男子  女子	1	学習のねらいと進め方  陸上競技の特性と各分野の説明	短距離、中・長距離、跳躍、投てきなどの分野に分かれていることを説明する	
		2～5	短距離走  50m	スタートの練習 記録の測定	
		6～15	長距離走  男子1500m走の測定 女子1000m走の測定  2～3km走  校内マラソン大会  評価	昨年度の記録との比較  校内マラソン大会に向けた練習を通して、体力の向上を図る。  毎回の記録を記入し、個に応じた目標を設定する。	

学年	性別	配当時間	学習内容	指導上の注意	備考
1 ・ 2 ・ 3 学年	男子  女子	1	学習のねらいとすすめ方 バレーボールの特性について	バレーボールの楽しさを自覚させて授業を自主的に進められるようにする	
		2	ボールハンドリング グループ編成	二人でボールを使ってのいろいろな動きをおこなう グループ毎の自主的な学習ができるように指導する	
		3～4	基本技能の練習 ①パスの練習 オーバハンドパス アンダーハンドパス 直上パス・直上移動パス 縦列一本パス・三角パス	突き指をしないように安全指導をおこなう それぞれのパスの基本を徹底して指導する 動きの中での的確なパスを送れるようにする	
		5～7	サービスとサービスレシーブの練習 アンダーハンドサービス フローターサービス オーバハンドサービス	3種類のサービスの打ち方を基本からわかりやすく指導する 自分の得意とするサービスを会得させゲームで使えるようにする	
		8～9	スパイク練習 壁打ち 対人でのスタンディングスパイク オープントスのスパイク 速攻トスのスパイク セミクイック	スパイクの楽しさを十二分に自覚させる ネットをやや低めにして打てる喜びを教える 助走からのタイミングの取り方を指導する	
		10	スパイクレシーブ ブロック	レシーブ、ブロックの基本姿勢を教える	
		11	ルールの説明と審判方法	基本的なジェスチャーを覚えさせる	
		12～16	ゲーム	グループで審判とゲームを交代させ、自分たちで運営できるようにする	
		17～18	評価	今までの学習過程を評価する	

学年	性別	配当時間	学習内容	指導上の注意	備考
1 ・ 2 ・ 3 学年	男子	1	オリエンテーション バドミントンの特性について	ラケットの握り方 ストロークの名称、打ち方	
		2～5	基本ストローク 3分ゲーム	2人でハイクリア30回、4人で移動しながら30回ラリーを続ける  ハイクリア、ドロップ、スマッシュ、レシーブ、サーブ  2つ以上のストロークや動きを組み合わせるゲームに役立つ練習をさせる  半コートでシングルスゲームをする	
	女子	6～12	ゲーム シングルス	スコアがつけられ試合運営ができるようにする	
		13～18	ゲーム ダブルス  評価	ダブルスのスコアがつけられるようにする  個人技能の評価 ロングサービス ハイクリアラリー ゲーム 勝率 ルール	

学年	性別	配当時間	学習内容	指導上の注意	備考
1 ・ 2 ・ 3 学年	男子	1	オリエンテーション	空手道の歴史を理解させる 安全面の留意点	
		2～3	基本動作 座礼・立礼 自然立ち・四股立ち 受け身 中段受け身、上段受け身 下段受け身、	学習の約束、礼に始まり礼に終わる マナーを心がけさせる  正しい立ち方・受け身を身に付けさせる	
		4～6	突き 中段突き、上段突き、下段突き  蹴り 前蹴り、上段蹴り、横蹴り	正確な突きや蹴りを習得させる 目線や掛け声を意識させる 得意技を身につけさせる	
		7～10	普及型Ⅰ・Ⅱの練習  約束組み手 単独動作 ⇒ 相対動作 ゆるい動き ⇒ 早い動き その場 ⇒ 移動しながら タイミング ⇒ 互いに呼吸を合わせる	正確な型の習得に心がけさせる お互いに型のチェックをさせる 正確さとスピードを意識しながら練習させる  お互いのタイミング（掛け声）などで 技の掛け合いを意識させる より組み手がスピーディーかつスムーズに行えるように心がけさせる	
	11～12	評 価  基本動作 受け身、突き、蹴り  普及型Ⅰ・Ⅱ	正確さ・スピード・角度・気迫などを 考慮する		

学年	性別	配当時間	学習内容	指導上の注意	備考
1 ・ 2 ・ 3 学年	男子	1～3	授業の進め方、競技の特徴 ラケットの持ち方、構え方 基本ストロークの振り方	練習上の注意と配慮 ラケットの握り方 フォアハンド、バックハンド	
		4～7	基本ストロークの練習 フォアハンドストローク バックハンドストローク サービスとサーブレシーブ	構え方、振り方、打つポイント フォロスルー、タイミングに注意 フットワークの仕方 サーブの仕方	
	8～10	試合 ダブルス	ルールの説明 審判の仕方 判定コール		
	女子	11～13	基本動作(ストローク)の練習 ボレーの練習 スマッシュの練習	ハイボレー、ローボレー ノーバウンドとハイバウンド	
	14～18	試合の進め方 ダブルス、シングルス 総当たりゲーム 評価	前衛、後衛の位置 シングルスの試合の仕方  基本ストローク・試合成績で評価		

学年	性別	配当時間	学習内容	指導上の注意	備考
1 ・ 2 ・ 3 学年	男子	1	学習のねらいと進め方 バスケットボールの特性について グルーピングとゲーム	バスケットコート周辺の危険物、身に付ける金具（時計、腕輪）等に気を配らせ安全面への配慮をおこなう	
		2～3	ボールハンドリング パスとキャッチ ストップ ランニングシュート	突き指等がないように指先をボールに向けないように注意する（キャッチ） トラベリングを少なくさせるため、色々な止まり方を指導する バスケットボールの一番の楽しさはシュートにあることを自覚させ繰り返し練習することを強調する	
		4～5	二人パス、三人パス ドリブルとストップ、ピポットの組み合わせ	緩いパスからだんだんスピーディーなパスが出来るようにする ドリブル・ストップ・ピポット等を織り交ぜ、スピードの変化がつけられるようにする	
		6	一人速攻 二人速攻	ランニングパスからの速攻練習 （二人パス、三人パスから） あらゆる位置から速攻につなげる	
	女子	7	三人速攻 五人速攻	クリスクロスパスを取り入れながらの速攻練習	
		8	二対一、三対二 簡易ゲーム	攻防練習（ノーマークを作る練習） 3対3の簡易ゲームをする	
		9	各班別練習 簡易ゲーム	各グループで今まで学習した内容をを応用して練習計画を立てる	班長を中心に計画実践
		10	各班別練習 簡易ゲーム	各グループで計画した練習内容を実践する	
		11	各班別練習 簡易ゲーム	各グループで計画した練習内容を実践する	
		12～16	ゲーム	グループで審判とゲームを交代させ、自分たちで運営できるようにする	グループで審判とゲームを交代させ、自分たちで運営できるようにする
17～18	評価	今までの学習過程を評価する	今までの学習過程を評価する		

学年	性別	配当時間	学習内容	指導上の注意	備考
1 ・ 2 ・ 3 学年	男子	1	学習のねらいとすすめ方 ソフトボールの特性について	ソフトボールの特性と楽しさを自覚させる	
		2	キャッチボール	ボールの握り方、投げ方の基本を教える	
		3	トスバッティング	バットの握り方、振り方、腰の入れ方を指導する	
		4～6	フリーバッティング	2～3箇所ではバッティング練習をおこなう バッティングは腰で打つことを指導する	
	女子	7～9	シートバッティング	ゲーム形式で走者を置いてバッティングの練習をおこなう	
		10～11	守備練習 ゴロの捕球 フライの捕球 連携プレー ランダンプレー	ゴロの捕球の基本姿勢を教える フライの捕球の基本姿勢を指導する 連携プレーの動きと方法を教える ランダンプレーの動き方を教える	
		12	投手の投球練習 ウィンドミル スリングショット	ボールの握りを教える 腕のスイングは前から後ろに一回転させて体側を通して大腿部をたたくように投げさせる	
		13	ルールの説明と審判法	審判の仕方を指導する 簡易ルールを指導する	
		14～18	ゲームと評価	ソフトボールのゲームでの楽しさと技能の定着を図る 今までの練習の成果を評価する	

# 美里高校 保健体育科

## シラバス「体育理論」

授業科目	体 育 理 論	単 位	2	履修対象	普通科	学年	1・2・3年
目 標	生涯にわたって豊かなスポーツライフを設計し、実践していく方法を学ぶ。						
授業概要	クラス単位で教室での講義方式						
評価方法	学期毎の定期テスト・レポート・ノート・授業態度・授業出席状況						
授 業 計 画							
進 行	授 業 内 容	目 標					
	<p>1. 運動・スポーツの文化的特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人間にとって「動く」とは何か</li> <li>・スポーツの始まりと変遷</li> <li>・スポーツ文化の楽しみ方</li> <li>・オリンピックと国際理解</li> <li>・スポーツと経済</li> </ul> <p>2. 運動とスポーツの学び方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツの技術と技能</li> <li>・技能の上達過程と練習</li> <li>・体力トレーニング</li> <li>・運動とスポーツにおける安全の確保</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業の進め方、評価方法の確認</li> <li>・「動き」のメカニズムについて理解する</li> <li>・古代から近代スポーツについて理解する</li> <li>・スポーツは人間特有の文化について理解する</li> <li>・オリンピックは世界最大の祭典について理解する</li> <li>・スポーツは経済を動かすについて理解する</li> <li>・技能や技術に様々な練習方法があることを理解する</li> <li>・目標設定やフィードバックを工夫することを理解する</li> <li>・トレーニングの基礎理論と方法について理解する</li> <li>・スポーツの危険を把握し予防することを理解する</li> </ul>					