

科目名	単位数	学年	クラス
体育	3単位	1学年	全学科5クラス

1. 概要及び目標

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深く味わうことができるようにするとともに、体の調子を整え、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。

2. 成績評価

成績は1, 2学期は100点満点の素点評価とし、3学期は5段階評価とする。評価は観点別評価を行い、知識・技能(34点)、思考・判断・表現(33点)、主体的に学習に取り組む態度(33点)を合計して評価される。学年末(3学期)の五段階評価は80点以上を5、65点以上80点未満を4、50点以上64点未満を3、35点以上50点未満を2、とし単位が認定されるが、34点未満は、評価1となり単位保留となる。

3. 使用教科書教材

教科書・・・大修館書店「ステップアップ高校スポーツ」・「Active Sports」総合版

4. 授業の展開と形態

1学年5学科5クラスを、2クラス3展開が2組(男女別習・種目により共修)、1クラス2展開が1組(男女別習・種目により共修)で行う。

5. 学習方法

- ① 年度初めに、高校での体育についてガイダンスを行う。
- ② 授業は、年間計画(コース選択)に従って行う。

6. その他(履修上の注意)

年間の総授業数の1/3を越える欠課があると未履修となり進級出来なくなります。ただし、正当な理由がある場合に「6時間」以内の補習授業を行い、2/3の授業時数になれば履修が認められます。この場合、基本的な学習態度(体育着を着用)で授業に参加していることの条件がありますので注意してください

教科名（保健体育）科目名（体育）単位数（3単位）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いる。
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、より遠くへあるいは高く跳ぶ、より遠くへ投げること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動で、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、個人技能を發揮し、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。
武 道	相手の動きや「技」に対して、自己の能力に応じて自ら工夫して攻防する技を習得した喜びや、競い合う楽しさを味わうことができる。	武技、武術などから発生したわが国固有の文化として伝統的な行動の仕方が重視される運動で、相手の動きに対応した攻防ができるようにすることを主なねらいとしている。
ダンス	心身を解き放して、リズムやイメージの世界に没入して踊ることが楽しい運動であり、仲間と交流して踊ったり発表しあったりする楽しさや喜びを味わうことができる。	表したいイメージやテーマを全身の動きで自由に表現する「創作ダンス」、伝承された踊りを身に付けてみんなで一緒に踊る「フォークダンス」、現代的なリズムに乗って自由に相手と対応して踊ったりまとまりのある動きを工夫して踊ったりする「現代的なリズムのダンス」を踊ることができるようにする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。
バレー ボール	ネットをはさんでボールを打ち合い相手との攻防の中で、一定の得点に早く到達する事を競うネット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。
バドミントン	ネットをはさんでラケットで、鳥の羽からできたシャトルを空中で打ち合い、一定の得点に早く到達する事を競うネット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。
ソフトボール	ピッチャーからの投球をバッドで打ち返す攻撃とそのボールの守備を定期的に交換し、得点を競うベースボ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。
ソフトテニス	ネットをはさんで、ラケットでゴム製のボールを打ち合い、一定の得点に早く到達する事を競うネット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。

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	体育理論	1. 社会の変化とスポーツ	スポーツの意義や必要性を理解させる	3
		集団行動 体づくり 運動	1. 姿勢・礼・集合・方向変換・整列	集団行動のおもな行動様式を身に付ける	2
	2. 列の増減・開列・行進		集団の約束やきまりを守って行動する	3	
	1. ラジオ体操 2. 体ほぐしの運動 3. 体力を高める運動		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 2	
	5				

1 学 期	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 6. 水球	オリエンテーション 種目の特性 理解 ↓ 水慣れ ↓ クロール・平泳ぎ 25m泳計測 ↓ クロール・平泳ぎ泳力調査（距離） ↓ グループ分け・練習 ↓ クロール総合練習 ↓ 平泳ぎ総合練習 ↓ クロール・平泳ぎ泳計測 ↓ 重点練習 テスト・計測 ・できる範囲で無理をせず泳ぐ ・チーム分け・リレーを行う。 ・水の中で行う種目を体験させる	1 2 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1
		7	体育理論	1. 運動技能の構造と運動の学び方 2. 体ほぐしの意義と体力の高め方	運動技能を構造的に理解させる 体に気づき、調子を整え、仲間と交流する

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	球 技	球技選択① 種目	球技のオリエンテーション・種目の特性理解	1
			1. バスケットボール (1) 個人技能 ①パス・・・チェストパス、オーバーパス ②ドリブル ③シュート・・・レイアップシュート、ジャンプシュート、セットシュート ④フェイント・ピボット (2) 集団的技能 ①スクリーンプレイ、 ②マンツーマン ディフェンス、 ②ゾーンディフェンス 2. バレーボール	↓ 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 ↓ 個人技能練習 ↓ 集団技能練習 ミニゲーム ① ↓ 集団技能練習 ミニゲーム ② ↓ 試合. 1 (リーグ戦) ・ 審判法習得 ↓ 試合. 2 (リーグ戦) ・	1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1

		パス・ジャンプパス・ロングパス ②スパイク・・・オープン、クイック ③サーブ・・・アンダーハンドサーブ、フローターサーブ、ジャンプサーブ 3. バドミントン (1) 個人技能 ①ラケットの握り方、ストローク、フットワーク ラケットワーク、サービス (2) 対人技能 ①個人技能のゲームでの使用法（クリア、ドライブ ドロップ、スマッシュ、ヘアピン） ② ダブルスでのフォーメーション	↓ 試合. 4 (リーグ戦) ・ 審判法習得 ↓ 試合. 5 (リーグ戦) ・ 審判法習得 まとめ・反省	
12	持久走	持久走 野外走 校内マラソン	・ 基本的な持久性をねらいとした運動 ・ 長い距離を走れるようにする ・ 走り込んで心肺機能を上げる	4 4 4

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
	1	ダンス	ダンス (必修) 1. 創作ダンス 2. フォークダンス 3. リズムダンス	ダンスのオリエンテーション 種 目の特性理解 ↓ ウォーミングアップ ↓ 基本運動課題 ↓ グループ分け ↓ イメージ課題. 1 ↓ イメージ課題. 2 ↓ 構成課題. 1 ↓ 構成課題. 2 ↓ 作品作り. 1 ↓ 見せ合い ↓ 修正・踊り込み	1 1 1 1 2 2 1 1 1

3 学 期	2			発表会・鑑賞 まとめと反省	1	
		3	1. ソフトボール (1) 基本技能 ①スローイング ②キャッチング ③バッティング (バント) ④ベースランニング (2) 集団技能 ①ポジショニング ②攻撃法 (バント、ヒットエンドラン、盗塁) ③守備法 (ダブルプレイ、状況判断プレイ) ④サインプレイ	②キ ④ベ	・走り込んで心肺機能を上げる ↓ 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 ↓ 個人技能練習 ミニゲーム ① ↓ 集団技能練習 ミニゲーム ② ↓ 集団技能練習 ミニゲーム ③	1 1 2 1 1 1 1 1 1 1
			2. サッカー (1) 基本技能 ①キック・・・インステップ、アウトサイド ②ドリブル ③トラッピング ④シュート ⑤キーピング ⑥スローイング ⑦ヘディング 3. ソフトテニス (1) 個人技能 ①ラケットの握り方、ストローク、フットワーク ラケットワークとフライト、サーブ (2) 対人技能 ①個人技能のゲームでの使用法 (トップ・サイド・アンダー・ロブ・ボレー) ② ダブルスでのフォーメーション		↓ 試合. 1 ・審判法習得 ↓ 試合. 2 ・審判法習得 ↓ 試合. 3 ・審判法習得 まとめ・総合反省	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1

1 学年男子（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	体育理論	1. 社会の変化とスポーツ	スポーツの意義や必要性を理解させる	3
		集団行動 体づくり運動	1. 姿勢・礼・集合・方向変換・整列	集団行動のおもな行動様式を身に付ける	2
	2. 列の増減・開列・行進		集団の約束やきまりを守って行動する	2	
	5		1. ラジオ体操	機敏・的確に行動する	3
			2. 体ほぐしの運動	体力の3要素を学習する	3
	6	球 技	球技選択種目	球技のオリエンテーション・種目の特性理解	1
			1. バスケットボール		1
			(1) 個人技能	↓ グループ分け ルール審判法の理解	1
			①パス・・・チェストパス、オーバーパス	↓ 試しのゲーム1	2
			②ドリブル	↓ 試しのゲーム2 今後の計画立案	1
			③シュート・・・レイアップシュート、ジャンプシュート、セットシュート	↓ 個人技能練習	2
			④フェイント・ピボット	↓ 個人技能練習	1
			(2) 集団的技能	↓ 集団技能練習 ミニゲーム	1
			①スクリーンプレイ、	①	1
②マンツーマン			↓ 集団技能練習 ミニゲーム	1	
7		ディフェンス、	↓ 試合. 1 ・審判法習得		
		②ゾーンディフェンス			
		2. バレーボール	↓ 試合. 2 ・審判法習得		
(1) 個人技能	↓ 試合. 3 ・審判法習得				
①パス・・・オーバーハンドパス・アンダーハンドパス・ジャンプパス・ロングパス	まとめ・反省				
②スパイク・・・オープン、クイック、					
フェイント					
③サーブ・・・アンダーハンドサーブ					
フローターサーブ、					

		<p>ジャンプサーブ</p> <p>(2) 集団技能 2段攻撃、3段攻撃、いろいろな攻撃法</p> <p>3. バドミントン</p> <p>(1) 個人技能</p> <p>①ラケットの握り方、ストローク、フットワーク ラケットワークとフライト、サービス (</p> <p>(2) 対人技能</p> <p>①個人技能のゲームでの使用法 (クリア、ドライブ ドロップ、スマッシュ、ヘアピン)</p> <p>② ダブルスでのフォーメーション</p> <p>1. 運動技能の構造と運動の学び方 2. 体ほぐしの意義と体力の高め方</p>	<p>1. 運動技能を構造的に理解させる</p> <p>2. 体に気づき、調子を整え、仲間と交流する</p>	<p>3</p> <p>3</p>
--	--	--	--	-------------------

1 学年男子 (2 学期)

学 期	月	領 域	単 元 及 び 学 習 内 容	指 導 内 容	時 数
	9	水 泳	<p>1. クロール</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>2. 平泳ぎ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キック ・プル ・息継ぎ <p>3. 背泳ぎ</p> <p>4. バタフライ</p> <p>5. リレー</p> <p>6. 水球</p> <p>1. ソフトボール</p>	<p>オリエンテーション 種目の特性理解</p> <p>↓ 水慣れ</p> <p>↓ クロール・平泳ぎ 25 m 泳計測</p> <p>↓ クロール・平泳ぎ泳力調査 (距離)</p> <p>↓ グループ分け・練習</p> <p>↓ クロール総合練習</p> <p>↓ 平泳ぎ総合練習</p> <p>↓ クロール・平泳ぎ泳計測</p> <p>↓ 重点練習</p> <p>テスト・計測</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ できる範囲で無理をせず泳ぐ ・ できる範囲で無理をせず泳ぐ ・ チーム分け・リレーを行う。 ・ 水の中で行う種目を体験させる 	<p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>

2 学 期	10 1 0 11 12	持久走 武 道	(1) 基本技能 ①スローイング ②キ ャッチング ③バッティング (バント) ④ベ ースランニング (2) 集団技能 ①ポジショニング ②攻撃法 (バン ト、ヒットエンドラン、盗塁) ③守備法 (ダブルプレイ、状況判 断プレイ) ④サインプレイ 2. サッカー (1) 基本技能 ①キック・・・インステップ、ア ウトサイド ②ドリブル ③トラッ ピング ④シュート ⑤キーピング ⑥スローイング ⑦ヘデイン グ (2) 集団的技能 持久走 野外走 校内マラソン 柔 道 (必修) 球技と前・後半選 択 ①基本動作・礼法・姿勢・組み手	↓ 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 ↓ 個人技能練習 ミニゲーム ① ↓ 集団技能練習 ミニゲーム ② ↓ 集団技能練習 ミニゲーム ③ ↓ 試合. 1 ・審判法習得 ↓ 試合. 2 ・審判法習得 ↓ 試合. 3 ・審判法習得 まとめ・総合反省 ・ 基本的な持久性をねらいとした 運動 ・ 長い距離を走れるようにする ・ 走り込んで心肺機能を上げる 柔道のオリエンテーション 種目の 特性理解 ↓ 基本動作・座礼・立礼の習得	1 2 2 2 1 1 1 1 1 1 4 4 4 1 2
-------------	--------------------------	------------	--	--	---

1 学年男子 (3 学期)

学 期	月	領 域	単 元 及 び 学 習 内 容	指 導 内 容	時 数
1	1	武 道	②くずし・体さばき ③受け身・・・ 後ろ受け身、横受け身、前受け身、 前まわり受け身	↓ 姿勢・組み手の習得	2
				↓ 受け身の習得 ↓ 投げ技 (手 技) 約束稽古	2
				↓ 投げ技 (足技) 約束練習	1
					1

科目名	単位数	学年	クラス
体育	2単位	2学年	全学科5クラス

1. 概要及び目標

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深く味わうことができるようにするとともに、体の調子を整え、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。

2. 成績評価

成績は1，2学期は100点満点の素点評価とし、3学期は5段階評価とする。評価は観点別評価を行い、運動への関心・意欲・態度（34点）、思考・判断（33点）、運動技能、知識・理解度（33点）を合計して評価される。学年末（3学期）の五段階評価は80点以上を5、65点以上80点未満を4、50点以上64点未満を3、35点以上50点未満を2、とし単位が認定されるが、34点未満は、評価1となり単位保留となる。

3. 使用教科書教材

教科書・・・大修館書店「ステップアップ高校スポーツ」・「Active Sports」総合版

4. 授業の展開と形態

1学年5学科5クラスを、2クラス3展開が2組（男女別習・種目により共修）、1クラス1展開が1組（男子クラス）で行う。

5. 学習方法

- ① 年度初めに、高校での体育についてガイダンスを行う。
- ② 授業は、年間計画（コース選択）に従って行う。

6. その他（履修上の注意）

年間の総授業数の1/3を越える欠課があると未履修となり進級出来なくなります。ただし、正当な理由がある場合に「6時間」以内の補習授業を行い、2/3の授業時数になれば履修が認められます。この場合、基本的な学習態度（体育着を着用）で授業に参加していること条件がありますので注意してください

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いる。
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、より遠くへあるいは高く跳ぶ、より遠くへ投げること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動で、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。
武 道	相手の動きや「技」に対して、自己の能力に応じて自ら工夫して攻防する技を習得した喜びや、競い合う楽しさを味わうことができる。	武技、武術などから発生したわが国固有の文化として伝統的な行動の仕方が重視される運動で、相手の動きに対応した攻防ができるようにすることを主なねらいとしている。
ダ ンス	心身を解き放して、リズムやイメージの世界に没入して踊ることが楽しい運動であり、仲間と交流して踊ったり発表しあったりする楽しさや喜びを味わうことができる。	表したいイメージやテーマを全身の動きで自由に表現する「創作ダンス」、伝承された踊りを身に付けてみんなで一緒に踊る「フォークダンス」、現代的なリズムに乗って自由に相手と対応して踊ったりまとまりのある動きを工夫して踊ったりする「現代的なリズムのダンス」を踊ることができるようにする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。
バレーボール	ネットをはさんでボールを打ち合い相手との攻防の中で、一定の得点に早く到達する事を競うネット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。
バドミントン	ネットをはさんでラケットで、鳥の羽からできたシャトルを空中で打ち合い、一定の得点に早く到達する事を競うネット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。
ソフトボール	ピッチャーからの投球をバッドで打ち返す攻撃とそのボールの守備を規則的に交換し、得点を競うベースボ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。

ソフトテニス	ネットをはさんで、ラケットでゴム製のボールを打ち合い、一定の得点に早く到達する事を競うネット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。
--------	---

2 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	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	2. 列の増減・開列・行進	集団の約束やきまりを守って行動する	1	
			1. ラジオ体操	機敏・的確に行動する	2	
			2. 体ほぐしの運動	体力の3要素を学習する	2	
	5			3. 体力を高める運動	全身的な体力を養う	2
	6	水 泳		1. クロール	オリエンテーション 種目の特性理解	1
				・姿勢づくり	↓ 水慣れ	1
				・けのび	↓ クロール・平泳ぎ25m泳計測	1
				・キック（足、脚の動作）	↓ クロール・平泳ぎ泳力調査（距離）	1
・プル（手、腕の動作）				↓ グループ分け・練習	1	
・息継ぎ				↓ クロール総合練習	1	
6			2. 平泳ぎ	↓ 平泳ぎ総合練習	1	
			・キック	↓ クロール・平泳ぎ泳計測	1	
			・プル	↓ 重点練習	1	
			・息継ぎ	テスト・計測	1	
			3. 背泳ぎ 4. バタフライ	・できる範囲で無理をせず泳ぐ		
			5. リレー 6. 水球	・チーム分け・リレーを行う。 ・水の中で行う種目を体験させる		
7	体育理論		1. 運動技能の構造と運動の学び方	運動技能を構造的に理解させる	2	
			2. 体ほぐしの意義と体力の高め方	体に気づき、調子を整え、仲間と交流する	2	
			3. 社会の変化とスポーツ	スポーツの意義や必要性を理解させる	2	

2 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		球技選択① 種目	球技のオリエンテーション・種目の特性理解	1
			1. バスケットボール	↓ グループ分け ルール審判法の理解	1
			(1) 個人技能	↓ 試しのゲーム1	1
			①パス・・・チェストパス、オーバーパス	↓ 試しのゲーム2 今後の計画立案	1
			②ドリブル	↓ 個人技能練習	1
			③シュート・・・レイアップシュート、ジャンプ	↓ 個人技能練習	1

		3. バドミントン (1) 個人技能 ①ラケットの握り方、ストローク、フットワーク ラケットワーク、サービス (2) 対人技能 ①個人技能のゲームでの使用法 (クリア、ドライブ ドロップ、スマッシュ、ヘアピン) ② ダブルスでのフォーメーション		
12	持久走	持久走 野外走 校内マラソン	・ 基本的な持久性をねらいとした運動 ・ 長い距離を走れるようにする ・ 走り込んで心肺機能を上げる	3 3 2
	ダンス	ダンス (必修)	ダンスのオリエンテーション 種目の特性理解	1

2 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
2	1	ダンス	ダンス (必修) 1. 創作ダンス 2. フォークダンス	↓ ウォーミングアップ ↓ 基本運動課題 ↓ グループ分け ↓ イメージ課題 ↓ 構成課題. 1 ↓ 構成課題. 2 ↓ 作品作り. 1 ↓ 修正・踊り込み	1 1 1 1 1 1 1 1 1
	2	球 技	1. ソフトボール (1) 基本技能 ①スローイング ②キャッチング ③バットイング (バント) ④ベースランニング (2) 集団技能 ①ポジショニング ②攻撃法 (バント、ヒットエンドラン、盗塁) ③守備法 (ダブルプレイ、状況判断プレイ) ④サインプレイ 2. サッカー (1) 基本技能 ①キック・・・インステップ、アウトサイド	・ 走り込んで心肺機能を上げる ↓ 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 ↓ 個人技能練習 ミニゲーム① ↓ 集団技能練習 ミニゲーム② ↓ 試合. 1 ・審判法習得 ↓ 試合. 2 ・審判法習得 まとめ・総合反省	1 1 1 1 1 1 1 1 1

3 学 期	3	②ドリブル ③トラッピング ④シュート ⑤キープイング ⑥スローイング ⑦ヘディング 3. ソフトテニス (1) 個人技能 ①ラケットの握り方、ストローク、フットワーク ラケットワークとフライト、サービス (2) 対人技能 ①個人技能のゲームでの使用法 (トップ・サイド・アンダー・ロブ・ボレー) ② ダブルスでのフォーメーション	

2 学年男子 (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 体づくり運動	1. 姿勢・礼・集合・方向変換・整列	集団行動のおもな行動様式を身に付ける	2
			2. 列の増減・開列・行進	集団の約束やきまりを守って行動する	1
	1. ラジオ体操		機敏・的確に行動する	2	
	2. 体ほぐしの運動		体力の3要素を学習する	2	
	5		3. 体力を高める運動	全身的な体力を養う	2
	6	球 技	球技選択種目	球技のオリエンテーション・種目の特性理解	1
			1. バスケットボール	↓ グループ分け ルール審判法の理解	1
			(1) 個人技能	↓ 試しのゲーム1 今後の計画立案	1
			①パス・・・チェストパス、オーバーパス	↓ 個人技能練習	1
			②ドリブル	↓ 個人技能練習	1
			③シュート・・・レイアップシュート、ジャンプシュート、セットシュート	↓ 集団技能練習 ミニゲーム①	1
				↓ 試合. 1 ・審判法習得	1
			④フェイント・ピボット	↓ 試合. 2 ・審判法習得	1
			(2) 集団的技能	↓ 試合. 3 ・審判法習得	1
①スクリーンプレイ、			まとめ・反省	1	
②マンツーマンディフェンス、					
②ゾーンディフェンス					
2. バレーボール					
(1) 個人技能					
①パス・・・オーバーハンドパス・アンダーハンドパス・ジャンプパス・ロングパス					
②スパイク・・・オープン、クイック、					
7		フェイント			

		<p>③サーブ・・・アンダーハンドサーブ フロッターサーブ、 ジャンプサーブ</p> <p>(2) 集団技能 2段攻撃、3段攻撃、いろいろな攻撃法</p> <p>3. バドミントン</p> <p>(1) 個人技能</p> <p>①ラケットの握り方、ストローク、フットワーク ラケットワークとフライト、サービス</p> <p>(2) 対人技能</p> <p>①個人技能のゲームでの使用法(クリア、ドライブ ドロップ、スマッシュ、ヘアピン)</p> <p>② ダブルスでのフォーメーション</p>		
7	体育理論	<p>1. 運動技能の構造と運動の学び方</p> <p>2. 体ほぐしの意義と体力の高め方</p> <p>3. 社会の変化とスポーツ</p>	<p>1. 運動技能を構造的に理解させる</p> <p>2. 体に気づき、調子を整え、仲間と交流する</p> <p>3. スポーツの意義や必要性を理解させる</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>

2学年男子(2学期)

学期	月	領域	単元及び学習内容	指導内容	時数
	9	水 泳	1. クロール	オリエンテーション 種目の特性理解	1
			・姿勢づくり	↓ 水慣れ	1
			・けのび	↓ クロール・平泳ぎ25m泳計測	
			・キック(足、脚の動作)	↓ クロール・平泳ぎ泳力調査(距離)	1
			・プル(手、腕の動作)	↓ グループ分け・練習	1
			・息継ぎ	↓ クロール総合練習	
	10	水 泳	2. 平泳ぎ	↓ 平泳ぎ総合練習	1
			・キック	↓ クロール・平泳ぎ泳計測	1
			・プル	↓ 重点練習	1
			・息継ぎ	テスト・計測	1
			3. 背泳ぎ	・できる範囲で無理をせず泳ぐ	1
			4. バタフライ	・できる範囲で無理をせず泳ぐ	
		水 泳	5. リレー	・チーム分け・リレーを行う。	1
			6. 水球	・水の中で行う種目を体験させる	
			1. ソフトボール		
			(1) 基本技能	↓ グループ分け ルール審判法の理解	1
			①スローイング ②キャッチング	↓ 試しのゲーム1	1
			③バッティング(バント) ④ベースランニング	↓ 試しのゲーム2 今後の計画立案	1
(2) 集団技能	↓ 個人技能練習	1			

2 学 期	11		①ポジショニング ②攻撃法（バント、ヒットエンドラン、盗塁） ③守備法（ダブルプレイ、状況判断プレイ） ④サインプレイ 2. サッカー （1）基本技能 ①キック・・・インステップ、アウトサイド ②ドリブル ③トラッピング ④シュート ⑤キーピング ⑥スローイング ⑦ヘディング （2）集団的技能	↓ 個人技能練習 ミニゲーム① ↓ 集団技能練習 ミニゲーム② ↓ 試合. 1 ・審判法習得 ↓ 試合. 2 ・審判法習得 ↓ 試合. 3 ・審判法習得 まとめ・総合反省	1 1 1 1 1 1	
		持久走	持久走 野外走 校内マラソン	・ 基本的な持久性をねらいとした運動 ・ 長い距離を走れるようにする ・ 走り込んで心肺機能を上げる	3 3 2	
		12	武 道	柔 道（必修） 球技と前・後半選択 ①基本動作・礼法・姿勢・組み手	柔道のオリエンテーション 種目の特性理解 ↓ 基本動作・座礼・立礼の習得	1

2学年男子（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	武 道	②くずし・体さばき ③受け身・・・後ろ受け身、横受け身、前受け身、前まわり受け身	↓ 姿勢・組み手の習得 ↓ 受け身の習得 ↓ 投げ技（手技）約束稽古 ↓ 投げ技（足技）約束練習 ↓ 投げ技（腰技）約束練習	1 1 1	
			④投げ技・・・手技・足技・腰技・ ⑤固め技・・・けさ固め・上四方固め・横四方固め ⑥審判法	↓ 投げ技（腰技）約束練習 ↓ 固め技約束稽古 ↓ 乱取り ↓ 簡易試合 ↓ 試合 ・ 審判法の習得	1 1 1 1	
				まとめ・反省	1	
	2	球 技	1. バスケットボール （1）個人技能 ①パス・・・チェストパス、オーバーパス ②ドリブル ③シュート・・・レイアップシュート、ジャンプシュート、セットシュート ④フェイント・ピボット （2）集団的技能	↓ 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 ↓ 個人技能練習 ミニゲーム① ↓ 集団技能練習 ミニゲーム② ↓ 試合. 1 ・審判法習得 ↓ 試合. 2 ・審判法習得	1 1 1 1 1 1 1	
3	3					

期		①スクリーンプレイ、 ②マンツーマンディフェンス、 ②ゾーンディフェンス 2. バレーボール (1) 個人技能 ①パス・・・オーバーハンドパス・アンダーハンドパス・ジャンプパス・ロングパス ②スパイク・・・オープン、クイック、フェイント ③サーブ・・・アンダーハンドサーブ フローターサーブ、 ジャンプサーブ (2) 集団技能 2段攻撃、3段攻撃、いろいろな攻撃法	まとめ・総合反省	1
---	--	---	----------	---

科目名	単位数	学年	クラス
体育	2単位	3学年	全学科5クラス

1. 概要及び目標

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深く味わうことができるようにするとともに、体の調子を整え、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。

2. 成績評価

成績は1, 2学期は100点満点の素点評価とし、3学期は5段階評価とする。評価は観点別評価で行い、運動への関心・意欲・態度(30点)、思考・判断(20点)、運動技能(30点)、知識・理解度(20点)を合計して評価される。学年末(3学期)の五段階評価は80点以上を5、65点以上80点未満を4、50点以上64点未満を3、35点以上50点未満を2、とし単位が認定されるが、34点未満は、評価1となり単位保留となる。

3. 使用教科書教材

4. 授業の展開と形態

1 学年 5 学科 5 クラスを、2 クラス 3 展開が 2 組（男女別習・種目により共修）、1 クラス 2 展開が 1 組（女子クラス）で行う。

5. 学習方法

- ① 年度初めに、高校での体育についてガイダンスを行う。
- ② 授業は、年間計画（コース選択）に従って行う。

6. その他（履修上の注意）

年間の総授業数の 1 / 3 を越える欠課があると未履修となり進級出来なくなります。ただし、正当な理由がある場合に「6 時間」以内の補習授業を行い、2 / 3 の授業時数になれば履修が認められます。この場合、基本的な学習態度（体育着を着用）で授業に参加していることと条件がありますので注意してください

教科名（保健体育）科目名（体育）単位数（2 単位）2023 年度（令 5 年年度）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いる。
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、より遠くへあるいは高く跳ぶ、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動で、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、集団対集団あるいわ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。
武 道	相手の動きや「技」に対して、自己の能力に応じて自ら工夫して攻防する技を習得した喜びや、競い合う楽しさを味わうことができる。	武技、武術などから発生したわが国固有の文化として伝統的な行動の仕方が重視される運動で、相手の動きに対応した攻防ができるようにすることを主なねらいとしている。
ダンス	心身を解き放して、リズムやイメージの世界に没入して踊ることが楽しい運動であり、仲間と交流して踊ったり発表しあったりする楽しさや喜びを味わうことができる。	表したいイメージやテーマを全身の動きで自由に表現する「創作ダンス」、伝承された踊りを身に付けてみんなで一緒に踊る「フォークダンス」、現代的なリズムに乗って自由に相手と対応して踊ったりまとまりのある動きを工夫して踊ったりする「現代的なリズムのダンス」を踊ることができるようにする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。
バレーボール	ネットをはさんでボールを打ち合い相手との攻防の中で、一定の得点に早く到達する事を競うネット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。
バドミントン	ネットをはさんでラケットで、鳥の羽からできたシャトルを空中で打ち合い、一定の得点に早く到達する事を競うネット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。
ソフトボール	ピッチャーからの投球をバッドで打ち返す攻撃とそのボールの守備を規則的に交換し、得点を競うベースボ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。
ソフトテニス	ネットをはさんで、ラケットでゴム製のボールを打ち合い、一定の得点に早く到達する事を競うネット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。

3 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 体づくり運動	1. 姿勢・礼・集合・方向変換・整列	集団行動のおもな行動様式を身に付ける	1
			2. 列の増減・開列・行進	集団の約束やきまりを守って行動する	1
			1. ラジオ体操	機敏・的確に行動する	2
	5		2. 体ほぐしの運動	体力の3要素を学習する	2
			3. 体力を高める運動	全身的な体力を養う	2
	6	球 技	球技選択① 種目	球技のオリエンテーション・種目の特性理解	1
			1. バスケットボール	↓ グループ分け ルール審判法の理解	1
			(1) 個人技能	↓ 試しのゲーム1	1
			①パス・・・チェストパス、オーバーパス	↓ 試しのゲーム2 今後の計画立案	1
②ドリブル			↓ 個人技能練習	1	
③シュート・・・レイアップシュート、ジャンプシュート、セットシュート			↓ 個人技能練習	1	
			↓ 集団技能練習 ミニゲーム①	1	
④フェイント・ピボット	↓ 集団技能練習 ミニゲーム②	1			
(2) 集団的技能	↓ 試合. 1 (リーグ戦) ・審判法習得	1			
①スクリーンプレイ、	↓ 試合. 2 (リーグ戦) ・審判法習得	1			
②マンツーマンディフェンス、	まとめ・反省				

10		(2) 集団的技能		
		球技	球技選択② 種目 1. バスケットボール (1) 個人技能 ①パス・・・チエストップパス、オーバーパス ②ドリブル ③シュート・・・レイアップシュート、ジャンプシュート、セットシュート ④フェイント・ピボット (2) 集団的技能 ①スクリーンプレイ、 ②マンツーマンディフェンス、 ③ゾーンディフェンス 2. バレーボール (1) 個人技能 ①パス・・・オーバーハンドパス・アンダーハンドパス・ジャンプパス・ロングパス ②スパイク・・・オープン、クイック ③サーブ・・・アンダーハンドサーブ、フローターサーブ、ジャンプサーブ 3. バドミントン (1) 個人技能 ①ラケットの握り方、ストローク、フットワーク ラケットワーク、サービス (2) 対人技能 ①個人技能のゲームでの使用法 (クリア、ドライブドロップ、スマッシュ、ヘアピン) ② ダブルスでのフォーメーション	球技の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 ↓ 試しのゲーム2 今後の計画立案 ↓ 個人技能練習 ↓ 個人技能練習 ↓ 集団技能練習 ミニゲーム① ↓ 集団技能練習 ミニゲーム② ↓ 試合. 1 (リーグ戦) ・審判法習得 ↓ 試合. 2 (リーグ戦) ・審判法習得 まとめ・反省
11				
12	持久走	持久走 野外走 校内マラソン	・ 基本的な持久性をねらいとした運動 ・ 長い距離を走れるようにする ・ 走り込んで心肺機能を上げる	3 3 2
	球技	1. ソフトボール (1) 基本技能	・ 走り込んで心肺機能を上げる	

3 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
			1) 基本技能	↓ グループ分け ルール審判法の理解	1

	1	①スローイング ②キャッチング ③バッティング (バント) ④ベースランニング (2) 集団技能 ①ポジショニング	↓ 試しのゲーム1 今後の計画立案 ↓ 個人技能練習 ↓ 個人技能練習 ミニゲーム① ↓ 集団技能練習 ミニゲーム②	1 1 1 1
	2	②攻撃法 (バント、ヒットエンドラン、盗塁) ③守備法 (ダブルプレイ、状況判断プレイ) ④サインプレイ 2. サッカー (1) 基本技能 ①キック・・・インステップ、アウトサイド ②ドリブル ③トラッピング ④シュート ⑤キーピング ⑥スローイング ⑦ヘディング 3. ソフトテニス (1) 個人技能 ①ラケットの握り方、ストローク、フットワーク ラケットワークとフライト、サービス (2) 対人技能 ①個人技能のゲームでの使用法 (トップ・サイド・アンダー・ロブ・ボレー) ② ダブルスでのフォーメーション	↓ 試合. 1 ・審判法習得 ↓ 試合. 2 ・審判法習得 まとめ・総合反省	1 1 1

3 学年男子 (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	体育理論	1. 社会の変化とスポーツ	スポーツの意義や必要性を理解させる	2
		集団行動	1. 姿勢・礼・集合・方向変換・整列	集団行動のおもな行動様式を身に付ける	1
			2. 列の増減・開列・行進	集団の約束やきまりを守って行動する	1
		体づくり運動	1. ラジオ体操	機敏・的確に行動する	2
	2. 体ほぐしの運動		体力の3要素を学習する	2	
	5		3. 体力を高める運動	全身的な体力を養う	2
	球 技	6	1. ソフトボール	↓ グループ分け ルール審判法の理解	1
			(1) 基本技能	↓ 試しのゲーム1	1
			①スローイング ②キャッチング	↓ 試しのゲーム2 今後の計画立案	1
			③バッティング (バント) ④ベースランニング	↓ 個人技能練習	1
(2) 集団技能			↓ 個人技能練習 ミニゲーム①	1	
①ポジショニング			↓ 集団技能練習 ミニゲーム②	1	
②攻撃法 (バント、ヒットエンドラン、盗塁)	↓ 試合. 1 ・審判法習得	1			
③守備法 (ダブルプレイ、状況判断プレイ)	↓ 試合. 2 ・審判法習得	1			

		④サインプレイ	↓ 試合. 3 ・審判法習得	1
		2. サッカー	まとめ・総合反省	1
		(1) 基本技能		
		①キック・・・インステップ、アウトサイド		
		②ドリブル	③トラッピング	
		④シュート	⑤キーピング	
		⑥スローイング	⑦ヘディング	
		(2) 集団的技能		
7	体育理論	1. 運動技能の構造と運動の学び方	運動技能を構造的に理解させる	2
		2. 体ほぐしの意義と体力の高め方	体に気づき、調子を整え、仲間と交流する	2

3 学年男子 (2 学期)

学期	月	領 域	単 元 及 び 学 習 内 容	指 導 内 容	時 数
2 学 期	9	球 技	球技選択② 種目	球技のオリエンテーション・種目の特性理解	1
			1. バスケットボール	↓ グループ分け ルール審判法の理解	1
			(1) 個人技能	↓ 試しのゲーム 1	1
			①パス・・・チェストパス、オーバーパス	↓ 試しのゲーム 2 今後の計画立案	1
			②ドリブル	↓ 個人技能練習	1
			③シュート・・・レイアップシュート、ジャンプシュート、セットシュート	↓ 個人技能練習	1
	10		④フェイント・ピボット	↓ 集団技能練習 ミニゲーム①	1
			(2) 集団的技能	↓ 集団技能練習 ミニゲーム②	1
			①スクリーンプレイ、	↓ 試合. 1 (リーグ戦) ・審判法習得	1
			②マンツーマンディフェンス、	↓ 試合. 2 (リーグ戦) ・審判法習得	1
			②ゾーンディフェンス	まとめ・反省	
			2. バレーボール		
10	(1) 個人技能				
	①パス・・・オーバーハンドパス・アンダーハンドパス・ジャンプパス・ロングパス				
	②スパイク・・・オープン、クイック				
	③サーブ・・・アンダーハンドサーブ、フロッターサーブ、ジャンプサーブ				
	3. バドミントン				
	(1) 個人技能				
①ラケットの握り方、ストローク、フットワーク					
ラケットワーク、サービス					
(2) 対人技能					
①個人技能のゲームでの使用法 (クリア、ドライブドロップ、スマッシュ、ヘアピン)					

		② ダブルスでのフォーメーション		
11	球 技	1. ソフトボール	↓ グループ分け ルール審判法の理解	1
		(1) 基本技能	↓ 試しのゲーム 1	1
		①スローイング ②キャッチング	↓ 試しのゲーム 2 今後の計画立案	1
		③バッティング (バント) ④ベースランニング	↓ 個人技能練習	1
		(2) 集団技能	↓ 個人技能練習 ミニゲーム①	1
		①ポジション	↓ 集団技能練習 ミニゲーム②	1
		②攻撃法 (バント、ヒットエンドラン、盗塁)	↓ 試合. 1 ・審判法習得	1
		③守備法 (ダブルプレイ、状況判断プレイ)	↓ 試合. 2 ・審判法習得	1
		④サインプレイ	↓ 試合. 3 ・審判法習得	1
		2. サッカー	まとめ・総合反省	1
		(1) 基本技能		
①キック・・・インステップ、アウトサイド				
②ドリブル ③トラッピング				
④シュート ⑤キーピング				
⑥スローイング ⑦ヘディング				
(2) 集団的技能				
12	持 久 走	持久走	・ 基本的な持久性をねらいとした運動	3
		野外走	・ 長い距離を走れるようにする	3
		校内マラソン	・ 走り込んで心肺機能を上げる	2
	球 技	1. バスケットボール	↓ グループ分け ルール審判法の理解	1
(1) 個人技能	↓ 試しのゲーム 1	1		

3 学年男子 (3 学期)

学期	月	領 域	単 元 及 び 学 習 内 容	指 導 内 容	時数
	1	球 技	①パス・・・チェストパス、オーバーパス	↓ 試しのゲーム 2 今後の計画立案	1
			②ドリブル	↓ 個人技能練習	1
			③シュート・・・レイアップシュート、ジャンプシュート、セットシュート	↓ 個人技能練習 ミニゲーム①	1
			④フェイント・ピポット	↓ 集団技能練習 ミニゲーム②	1
			(2) 集団的技能	↓ 試合. 1 ・審判法習得	1
			①スクリーンプレイ、	↓ 試合. 2 ・審判法習得	1
			②マンツーマンディフェンス、	↓ 試合. 3 ・審判法習得	1
			ゾーンディフェンス	まとめ・総合反省	1
			2. バレーボール		

(1) 個人技能

①パス・・・オーバーハンドパス・アンダーハンドパス・ジャンプパス・ロングパス

②スパイク・・・オープン、クイック、
フェイント

③サーブ・・・アンダーハンドサーブ
フローターサーブ、
ジャンプサーブ

(2) 集団技能

2段攻撃、3段攻撃、いろいろな攻撃法