

科目名	単位数	学年	クラス
体育	2単位	2学年	熱帯・園芸・林業・生活・食品

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。主体的・計画的に運動に取り組むことで、目標達成をめざし努力する過程の楽しさを経験し、生涯を通してスポーツを続け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（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クラスで、体力トレーニングを選択した、男子14名、女子3名の男女共修で行う。

5. 学習方法

- ① 年度初めに、選択体育での心得や授業内容などを確認し個人の目標を立てる。。
- ② 授業は、年間計画（筋力トレーニング、プラス選択球技）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

教科名（保健体育）科目名（体力トレーニング）単位数（2単位）2023年度（令和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
ウエイトトレーニング	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。	ダンベルやバーベル等の器具を用いて、各筋肉の部位を意識しながら、個人の記録の向上目標に計画的にトレーニングを行う。
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。

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。
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。

2学年選択

学期	月	領域	単元及び学習内容	指導内容	時数
1 学 期	4 ・ 7 月	オリエンテーション	1. 体力トレーニング選択の授業展開の説明	持久走の個人の目標タイムを設定する。	1
		ウエイトトレーニング	1. ①体幹トレーニング ②ベンチプレス ③ハイスナッチ ④ハイクリーン ⑤プレス ⑥スクワット ⑦デッドリフト	* ウエイトトレーニングの基礎・基本を習得し体力の向上に繋げる。 * 毎時間ウエイトトレーニングでマックスチャレンジを行い、個人の記録向上、体力向上を意識し、より高い目標を持って学習できるようにする。	9
		球技	球技選択① 種目 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、	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	14

			②マンツーマンディフェンス、 ②ゾーンディフェンス	まとめ・反省	
2 学 期		ウエイトトレーニング	1. ①体幹トレーニング ②ベンチプレス ③ハイスナッチ ④ハイクリーン ⑤プレス ⑥スクワット ⑦デッドリフト	* 毎時間ウエイトトレーニングでマックスチャレンジを行い、個人の記録向上、体力向上を意識し、より高い目標を持って学習できるようにする。	10
			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	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	19
3 学 期		ウエイトトレーニング	1. ①体幹トレーニング ②ベンチプレス ③ハイスナッチ ④ハイクリーン ⑤プレス ⑥スクワット ⑦デッドリフト	* 毎時間ウエイトトレーニングでマックスチャレンジを行い、個人の記録向上、体力向上を意識し、より高い目標を持って学習できるようにする。	3
			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	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	6

