第２学年　保健体育科　女子体育分野　　シラバス

学習目標

（1）運動の課題や要領を理解して、運動を行うとともに、体力の向上や、運動の特性に応じた技能を身につけることができる。（技能）

（2）自ら進んで運動に取り組み、公正、協力、責任などの態度を身につけることができる。（態度）

（3）運動の特性に応じた自己やグループの課題解決を目指して、運動の仕方を考え工夫することができる。（学び方）

学期	単 元・題 材	学 習 内 容	学 習 の ポ イ ン ト	関連する道徳の内容項目
前期	○オリエンテーション ○集団行動 ○体育に関する知識 ○体つくり運動 ○新体力テスト ○陸上競技 ・ハードル走	○学習規律・年間計画ほか ○集合整列・縦隊・横隊・体操隊形など ○体力の意義と運動効果について ○体ほぐしの運動や体力を高める運動など ○テストに取り組み自己の体力に関心を持つ ○走運動の基礎（腕ふり、ももあげなど） ・正しいハードリング （振り上げ足、抜き足の動きの練習） ・リズミカルな走り、3歩のインターバル	○学習規律・年間計画についてわかる ○1列から2列、3列、4列の隊形変化ができる ○体力の意義と運動効果について理解し、体ほぐしの運動や体力を高める運動などが具体的にできる。 ○体力テストのやり方を理解し、正しく計測できる。 ○みんなで協力して準備や片付けができる。 ・正しいハードリングの動きがわかる。 ・3歩でリズミカルに走ることができる。 ・安全に協力して、タイムの計測ができる。	1（1）
	○ソフトボール	○安全にキャッチボールができる 静止したボールを打つことができる	○ソフトボールのルールを理解し楽しくゲームができる	
	○水泳 ・クロール ・平泳ぎ ○水泳（記録会、泳力調査）	○積極的に水に親しむことができる。 ・クロールと平泳ぎの技能を身につける。 ○泳力テスト	○水なれ、キック、呼吸の仕方 プル(腕のストローク)、コンビネーション ○50メートル泳ぐことができる。	
	○創作（リズミカル）ダンス	○オリジナルなダンスを創作して踊り、発表することができる。	○表現したい言葉・物や、音楽に合ったダンスを創作することができる。動きや空間形成を工夫して発表することができる。	
	○器械運動 ・跳箱運動	○跳箱運動の楽しさや喜びを味わう。 ○柔軟体操、補強運動などを十分に行い、跳箱をいろんな方法で飛び越える。	○とびあがりとびおり・開脚とび ・閉脚とび（かかえこみ、屈身）・台上前転など基本の技ができる。 ・自己の能力に応じた技を習得するために練習の仕方を工夫することができる。	
後期	○球技(バレーボール)	○基本的なバレーボールの技能を身につける。 サーブから始まるゲーム	・器械器具を点検し、健康・安全に留意して、互いに協力して、練習や発表ができる。 ○ボールなれ、キャッチボール、パス ・サーブ、サーブレシーブができる。 ・サーブから始まるゲームを楽しむことができる。	4（1）
	○陸上競技 ・長距離走	○脈拍を測定し、自己の健康安全を考えて、能力に適したペースで、長距離を走りぬく。 ・ハーフマラソンに挑戦しよう。	・ペースランニング 最初1000mからスタート。1周約400mを5周 1時間で2000m以上走り、約10時間でハーフマラソン(21km)を走りぬくことができる。	
	○柔道	○柔道の基礎的な受身や簡単な投げ技、固め技ができる	○柔道の歴史を理解し、礼儀や相手を尊重する心を理解し受身や簡単な投げ技、固め技ができる	
	○球技(バスケットボール) ・基本練習 ・オフェンス、デイフェンス ・ゲーム	○バスケットボールの基本的技能を身に付ける。 ・簡単なゲームができるようになる	○ 動きを正しくおこなうことができる。 ○パス、ドリブル、シュートを身に付ける。 ○ルールを理解し、みんなで協力して、安全に楽しく練習やゲームをおこなうことができる。	4（1）

評価の観点・評価方法

①関心・意欲・態度（授業態度、マナー、出席状況・欠席、見学、遅刻、忘れ物、提出物など）

②思考・判断（参加態度、場に応じた動きや声かけ、練習の工夫など・期末テスト）

③運動の技能(練習、記録、技能テスト)

④知識・理解(期末テスト)