

平成 28 年度 沖縄県立 球陽高校 体 育 シラバス

科 目 名	単位数	学 年	学 期	必修・選択	対象学科
体 育	2～3	1～3	全	必 修	理数科・国際英語科

1. 概要および目標

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出来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、健康・安全に留意し、公正・協力・責任などの態度を育て、生涯を通して継続的に運動ができる資質や能力を育てる。

- (1) 学習規律(規律や礼儀を重んじる態度)の確立
- (2) 基礎体力の向上 (自己の体力の状況を知り、補助、補強運動を取り入れる)
- (3) 健康・安全の指導強化(健康・安全について理解を深め、管理する能力を身につける)

2. 成績評価

- (1) 毎時間の授業の中で、評価の4つの観点(①関心・意欲・態度 ②思考・判断 ③技能 ④知識・理解)を個人カードやグループノート、行動観察、自己評価、相対評価等を用いて評価を行う。
- (2) 各種目の楽しさや成果、課題について総括的に評価する。

* 各種目を(1)～(2)の評価で行い、特に日々の過程を重視し、また、個々の伸び率も十分に考慮していく。

関心・意欲・態度	30%	思考・判断	20%	技能	40%	知識・理解	10%
----------	-----	-------	-----	----	-----	-------	-----

<評価観点の内容>

関心・意欲・態度…①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。

②公正、協力、責任などの社会的態度が身に付いているか。

③健康や安全に留意して運動しようとしているか。

思考・判断……①自己やグループ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

②課題解決めざして、活動の仕方を考え工夫しているか。

運動の技能……①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。

②自己の体力や生活に応じた体力を高めるための運動の行い方を身につけているか。

知識・理解……①運動技術のしくみと運動の学び方について理解できているか。

3. 使用教科書・教材

- ・教科書 : 大修館書店「最新高校保健体育」「評価問例題集」「最新スポーツルール」
- ・教材 : 各種目別用具一式(ラケット、ボール等)

4. 授業の展開と形態

2学級(40名×2)又は3学級(40名×3)を合同クラスを編成し、男女に分かれて展開する。但し、集団行動は男女共習で実施する。

5. 学習方法

- ・年度初めに高校での体育学習についてのオリエンテーションを行う。
- ・授業は年間計画表に従って行い、別紙に示した学習のねらいで実施していく。

体 育【シラバス】

沖縄県立球陽高等学校

○体育理論（1年～3年）

時間	学 習 目 標	学 習 内 容
はじめ	○どのようにしたら運動技能が上達するかを理解させる	<ul style="list-style-type: none"> ・運動技能の上達過程 ・熟練したプレイの特徴 ・一流選手のプレイに注目して特徴をみる
なか	<ul style="list-style-type: none"> ○運動技能を高める練習のしかたを理解させる ○運動の計画的な学び方を理解させる ○体ほぐしの考え方を理解させる ○体ほぐしの運動のおこない方を理解させる ○体力トレーニングの目的を理解させる ○トレーニングプログラムの作成 	<ul style="list-style-type: none"> ・練習のポイント ・練習の方法（補助具を活用した・ステップを考えた、ゲームを取り入れた、戦術を重視した練習・補強運動） ・運動特性と学び方 競争／克服／達成／表現 ・計画的な学び方 P L A N - D O - S E E ・現代社会における体と心 ・体ほぐしの運動とは ・体ほぐしの運動構造 ・体ほぐしの運動のおこない方の例 ・体ほぐしの運動の実際 （ジョギング・ストレッチ・軽快な音楽にのって） ・トレーニングの意義 ・トレーニングの目的 健康の保持増進をめざすトレーニング 競技力向上をめざすトレーニング ・トレーニング効果をあげるための基本原則 ・トレーニング効果の確認と修正のしかた ・トレーニング計画を作成
まとめ	○目的別にみた体力トレーニングの方法を理解させる	<ul style="list-style-type: none"> ・筋力を高めるトレーニング ・瞬発力を高めるトレーニング ・柔軟性、調整力を高めるトレーニング ・持久力を高めるトレーニング

体 育【シラバス】

沖縄県立球陽高等学校

○体づくり運動①（1年～3年）

時間	学 習 目 標	学 習 内 容
は じ	○学習のねらいと道すじ、および学習の進め方について理解することができる	<ul style="list-style-type: none"> ・自主的な活動の進め方、資料の使い方や記録のとり方、活用のしかたを学ぶ。
な か	<ul style="list-style-type: none"> ○体操の特性を十分理解させる ○集団行動のおもな行動様式を身につける ○集団のきまりを守って行動できるようにする ○機敏・的確に行動できるようにする ○互いに協力して自己の責任をはたす事ができるようにする ○リーダーの指示に従って行動できるようにする 	<ul style="list-style-type: none"> ・2組になって柔軟体操、ストレッチ ・補助運動を利用して準備運動づくり（サーキットトレーニング） スクワット・バービー・レッグレイズ・レッグカール・シットアップ等 ・班をつくり自分たちで体操をつくる ・挨拶（声だしの練習） ・姿勢（気をつけ・休め・腰をおろせ・体育座り） ・方向変換（右／左への方向変換・後ろへの方向変換） ・集合、整頓、番号、解散（横隊／縦隊の集合と整頓・番号・解散・集合） ・列の増減（2列横隊から4列横隊・4列縦隊から2列横隊・3列縦隊から2列横隊） ・開列（両手距離、間隔に開く・片手距離、間隔に開く） ・行進（歩・歩の停止・走・走の停止） ・足踏み（足踏み・かけ足足踏み・足踏み停止） ・礼 ・クラスごとにリーダーの指示で動く（クラス対抗戦） ・個人テスト
ま と め	○個人の自己評価やグループ評価を行い、単元をふり返ることができる。	<ul style="list-style-type: none"> ・反省、評価 *楽しめたか、自主的に学習を進めたか、練習方法を工夫したか、健康や安全に留意したか

体 育【シラバス】

沖縄県立球陽高等学校

○体づくり運動②（1年～3年）

時間	学 習 目 標	学 習 内 容
はじめ	○体力テストのねらいと測定方法進について理解することができる。	<ul style="list-style-type: none"> ・自主的な活動の進め方、資料の使い方や記録のとり方、測定のしかたを学ぶ。 ・測定種目、調べる内容の説明 ・記録カードの作成
なか	○体力・運動能力の現状を確かめ、その結果をよく分析し、不足している能力を知ることによって、スポーツに親しみ心身を鍛練し、健康で充実した生活送れるようにする	<ul style="list-style-type: none"> ・握力 握力計が身体や衣服にふれないよう、左右交互に2回ずつ行う ・上体起こし 両腕を胸の前で組み30秒間繰り返し、何回できるか記録する（実施は1回とする） ・長座体前屈 前屈姿勢をとり箱を真っ直ぐ前方に移動するその時にゆっくり息を吐きながら行う（実施は2回） ・反復横とび 20秒間線を越すか触れまでサイドステップを行う（実施は2回・記録が良い方をとる） ・20mシャトルラン テスト用CDを使いリズムにあわせて行う ・50m走 クラウチングスタートで行い、スパイクやブロックは使用しない（実施は1回・1/10秒単位で記録する） ・立ち幅とび 二重踏切にならないようにする（実施は2回・良い記録をとる） ・ハンドボール投げ 2号ボールを使用し、投球は円内から行い円外に出てはならない（実施は2回・良い記録をとる）
まとめ	○自分の体力・運動能力が全国的にどの位置にあるのかを知ることで、今後どうしたらいいか考えさせる	<ul style="list-style-type: none"> ・各種目の得点を合計し、その総合得点によって総合評価をする ・判定表によりA～Eまでの5段階に分ける ・測定結果を元に今後の見通しをたてる

体 育【シラバス】

沖縄県立球陽高等学校

○水 泳（1年～2年）

時間	学 習 目 標	学 習 内 容
は じ め	○学習のねらいと道すじ、および学習の進め方について理解することができる。	<ul style="list-style-type: none"> ・自主的な活動の進め方、資料の使い方や記録のとり方、活用のしかたを学ぶ。
な か	<ul style="list-style-type: none"> ○4種目の泳法（クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ）を習得し個人メドレーができるようになる ○正式なスタート、簡単なターンをマスターする <ul style="list-style-type: none"> ●クロール ゆっくり長い距離が泳げるようになる ●平泳ぎ ゆっくり長い距離が泳げるようになる ●背泳ぎ 肘がきちんと伸びるようにする ●バタフライ しなやかな泳ぎができるようになる ●ターン タッチしたあとスムーズに方向変換ができるようになる ○各泳法においてタイム・距離を設定させ達成できるようにする ○救急法を行うことで緊急時の対処法を理解させる ○競技についての正しいルールを学び、競技会を計画し運営できる能力をつくる 	<ul style="list-style-type: none"> ・水慣れ ・第1回泳力調査の実施（生徒の実態を知る） クロール・平泳ぎの2種目 ・クロール ビート板キック／ビート板を足にはさんでのプル ・平泳ぎ ビート板キック／ビート板を足にはさんでのプル／1かき1蹴り／コンビネーション ・背泳ぎ 手を頭の上に組んでのキック／ビート板を足にはさんでのプル／コンビネーション ・バタフライ イルカジャンプ／歩きながらの水中プル／ビート板を前に持って片手ずつのバタフライ／コンビネーション ・第2回泳力調査の実施 （クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ） ・100m個人メドレー計測 ・重点練習 ・模型をつかって救急法の実践 ・競技会の開催 クロール／平泳ぎ／背泳ぎ／バタフライ 100m個人メドレーなど
ま と め	○個人の自己評価やグループ評価を行い、単元をふり返ることができる。	<ul style="list-style-type: none"> ・反省、評価 *楽しめたか、自主的に学習を進めたか、技能の向上が見られたか、練習方法を工夫したか、健康や安全に留意したか

体 育【シラバス】

沖縄県立球陽高等学校校

○バレーボール（1年～3年）

時間	学 習 目 標	学 習 内 容
はじめ	<p>○学習のねらいと道すじ、および学習の進め方について理解することができる。</p> <p>○技能テストやためしのゲームを行い、グループや個人の目標を決め、学習計画を立てることができる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自主的な活動の進め方、資料の使い方や記録のとり方、活用のしかたを学ぶ。 ・技能テスト （連続ボレー、的パス、アタックテスト） ・グルーピング及びグループ内の役割分担 ・ためしのゲーム
なか	<p>○ローテーションに従って、チーム全員がいろいろなポジションを経験しながら、三段攻撃を組み立てアタックが打てるゲームを楽しむとともに、課題を見つけて新しい技能を習得することができる。</p> <p>○チーム内で互いの特徴を生かせるポジションを決めて、三段攻撃による攻防を生かしたゲームを楽しむことができる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・正式なローテーションで攻撃作りを楽しむゲーム *正規のコート使用 *リーグ戦 ・ゲームの結果から、各グループの課題や個人の課題に応じて練習を工夫する。 *集団技能（トスとスパイク練習、レシーブ→トス、レシーブ→トス→スパイク、サービスレシーブ→トス→スパイク） *個人技能（パス、レシーブ、トス、スパイク、ブロッキング、サービス） ・役割を分けての攻守作りを楽しむゲーム（6人編成） *正規のコート使用 *2回総当たりリーグ戦 ・ゲームの結果から、各グループの課題や個人の課題に応じて練習を工夫する。 *集団技能（チームフォーメーションの学習、サービスレシーブからの攻撃、チャンスボールからの攻撃、スパイク攻撃に対するレシーブからの攻撃、ブロックレシーブからの攻撃） *個人技能（パス、レシーブ、トス、スパイク、ブロッキング、サービス）
まとめ	<p>○個人の自己評価やグループ評価を行い、単元をふり返ることができる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・反省、評価 *楽しめたか、自主的に学習を進めたか、技能の向上が見られたか、練習方法を工夫したか、健康や安全に留意したか

体 育【シラバス】

沖縄県立球陽高等学校

○バスケットボール（1年～3年）

時間	学 習 目 標	学 習 内 容
は じ め	○学習のねらいと道すじ、および学習の進め方について理解することができる。	<ul style="list-style-type: none"> ・自主的な活動の進め方、資料の使い方や記録のとり方、活用のしかたを学ぶ。
な か	<p>○バスケットボールの基礎・基本の技術を習得し、連係プレイでゲームが進められるようにする。</p> <p>○簡易ゲームでシュートを入れる楽しさと喜びを味わうとともに、課題を見つけ新しい技能を習得することができる。</p> <p>○正規のゲームで、チームの特徴をよく理解し、習得した技能を出せる試合展開の中で、バスケットボールの楽しさを味わえる。</p> <p>○ゲームの結果から反省し、課題に応じて練習を工夫することができる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・バスケットボールの特性と理解 ・試しのゲームとグループ分け ・ルール、審判法の理解 ・シュートの練習 ・パスの練習 ・ドリブルの練習 ・2対1の速攻の練習 ・ハーフコート1対1～2対2の簡易ゲーム ・シュート、パス、ドリブルの練習 ・レシーブ、ピボット、フェイクの練習 ・アウトサイド1対1 ・インサイド1対1 ・2対2のコンビネーション練習 ・ハーフコート2対2～3対3 ・オールコート5対5のゲーム <個人技能> ・ボールのレシーブ、ピボットとターン、1対1の攻撃（フェイク） <集団技能> ・オフェンス2対2のコンビネーション
ま と め	○個人の自己評価やグループ評価を行い、単元をふり返ることができる。	<ul style="list-style-type: none"> ・反省、評価 *楽しめたか、自主的に学習を進めたか、技能の向上が見られたか、練習方法を工夫したか、健康や安全に留意したか

体 育【シラバス】

沖縄県立球陽高等学校

○バドミントン（2年～3年）

時間	学 習 目 標	学 習 内 容
は じ め	○学習のねらいと道すじ、および学習の進め方について理解することができる。	・自主的な活動の進め方、資料の使い方や記録のとり方、活用のしかたを学ぶ。
な か	<p>○バドミントンの基礎知識を学習するとともに、基本技能を理解し、体験しながら身につける。</p> <p>○簡易ゲームでラリーの続き合いの楽しさを味わえるゲームを行うとともに、課題を見つけて新しい技能を習得することができる。</p> <p>○身につけた基本技能を実際のゲームで使えるようにする。</p> <p>○正規のゲーム（ダブルス）で、ペアの特徴をよく理解し、習得した技能を出せる試合展開の中で楽しさを味わえる。</p> <p>○ゲームの結果から反省し、課題に応じて練習を工夫できる。</p>	<p>・オリエンテーション 試しのゲームとグルーピング ラケット、シャトル、コートについての説明 安全とマナーについて</p> <p>①ロングサービス ②ショートサービス（フォア、バック） ③ショートサービスに対する対応（プッシュ） ④ストローク（オーバーヘッド、サイドアーム、アンダーアーム） ⑤フットワーク（前後、左右） ⑥ラケットワークとフライト（クリアー、ドライブ、ドロップ、スマッシュ、ヘアピン）</p> <p>・公式戦を正規のルールで楽しむ * 2回総当たりのリーグ戦</p> <p>・ゲームの結果から、各ペアの課題や個人の課題に応じて練習を工夫する</p> <p>・個人技能（グリップ、ショートサービス、ロングサービス、クリアー、ドライブ、ドロップ、スマッシュ、ヘアピン、バックハンドストローク）</p>
ま と め	○個人の自己評価やグループ評価を行い、単元をふり返ることができる。	<p>・反省、評価</p> <p>* 楽しめたか、自主的に学習を進めたか、技能の向上が見られたか、練習方法を工夫したか、健康や安全に留意したか</p>

体 育【シラバス】

沖縄県立球陽高等学校

○卓 球（1年～3年）

時間	学 習 目 標	学 習 内 容
はじめ	<ul style="list-style-type: none"> ○学習のねらいと道すじ、および学習の進め方について理解することができる。 ○グループや個人の目標を決め、学習計画を立てることができる。 ○卓球の特性の理解 	<ul style="list-style-type: none"> ・自主的な活動の進め方、資料の使い方や記録のとり方、活用のしかたを学ぶ。 ・グルーピング及びグループ内の役割分担。 ・ルールや約束事を確認する。
なか	<ul style="list-style-type: none"> ○攻撃的なストロークであるスマッシュ・ドライブを習得 ○シングルの正式なルールを覚える ○フォアハンドロングとバックハンドショートを使い分け、コースを考えながらスマッシュを使ったゲームができるようにする 	<ul style="list-style-type: none"> ・フォアハンドロング ・バックハンドロング ・バックショート、バックハーフボレー ・フォア・バックの切り替え ・フットワーク ・サービス、レシーブ ・カット ・ドライブ ・スマッシュ ※2人1組でラリーが何回続くか競う ※フォアハンド対バックショート・ハーフボレーのラリーを行い何回続くか競う ・シングルスリーグ戦 ・ダブルスリーグ戦 ・団体戦
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ○個人の自己評価やグループ評価を行い、単元をふり返ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・反省、評価 *楽しめたか、自主的に学習を進めたか、技能の向上が見られたか、練習方法を工夫したか、健康や安全に留意したか

体 育【シラバス】

沖縄県立球陽高等学校校

○ハンドボール（1年～2年）

時間	学 習 目 標	学 習 内 容
はじめ	<ul style="list-style-type: none"> ○学習のねらいと道すじ、および学習の進め方について理解することができる。 ○グループや個人の目標を決め、学習計画を立てることができる。 ○ハンドボールの特性の理解 	<ul style="list-style-type: none"> ・自主的な活動の進め方、資料の使い方や記録のとり方、活用のしかたを学ぶ。 ・グルーピング及びグループ内の役割分担。 ・ルールや約束事を確認する。
なか	<ul style="list-style-type: none"> ○ コンビネーションプレーによる得点ができるようにする ○単独カットからのフォローによる速攻での得点ができるようにする ○ゾーンディフェンスを習得する ○ シュートチャンスを考えながらゲームができ、ハンドボールの楽しさを追求する 	<ul style="list-style-type: none"> ・各技術の応用練習 ・パス（リターンパス、ジャンプパス） 〔三角チェンジパス〕 ・シュート（シュートフェイント、ロングシュート） ・フットワーク（方向変換、クロスステップ） ・連続ドリブル ・フェイント（スイングフェイントで逆へ抜く） ・3対2（ハーフコート） ・カットインプレイの練習（パラレル・クロス） ・各技術の補足練習 ・簡易ゲーム（リーグ戦形式）特別ルール ・オールコート5対5のゲーム ・ゴールキーピング
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ○個人の自己評価やグループ評価を行い、単元をふり返ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・反省、評価 *楽しめたか、自主的に学習を進めたか、技能の向上が見られたか、練習方法を工夫したか、健康や安全に留意したか

体 育【シラバス】

沖縄県立球陽高等学校

○サッカー（1年～3年）

時間	学 習 目 標	学 習 内 容
はじめ	<ul style="list-style-type: none"> ○学習のねらいと道すじ、および学習の進め方について理解することができる。 ○グループや個人の目標を決め、学習計画を立てることができる。 ○サッカーの特性の理解 	<ul style="list-style-type: none"> ・自主的な活動の進め方、資料の使い方や記録のとり方、活用のしかたを学ぶ。 ・グルーピング及びグループ内の役割分担。 ・ルールや約束事を確認する。
なか	<ul style="list-style-type: none"> ○サッカーの基礎・基本の技術を習得し連携プレイでゲームが進められるようにする。 ○簡易ゲームで攻防の楽しさと喜びを味わうとともに、課題を見つけて新しい技能を習得する。 ○正規のゲームで、チームの特徴をよく理解し習得した技能を用いて仲間と連携する楽しさを味わえる。 ○ゲームの結果から反省し、課題に応じて練習を工夫することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・サッカーの特性と理解 ・グループ分け ・ルール・審判法の理解 ・パス・トラップの練習 ・ドリブルの練習 ・シュートの練習 ・グループでパス回し ・5対5のゲーム ・パス・トラップ・ドリブルの練習 ・キーパー・シュートの練習 ・技能に応じた作戦を立てる ・オールコートゲーム ・簡易ゲーム（リーグ戦形式）特別ルール
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ○個人の自己評価やグループ評価を行い、単元をふり返ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・反省、評価 *チーム（グループ）で協力できたか、自主的に学習を進めたか技能の向上が見られたか練習方法を工夫したか、健康や安全に留意したか

体 育【シラバス】

沖縄県立球陽高等学校

○ソフトボール（1年～3年）

時間	学 習 目 標	学 習 内 容
はじめ	<ul style="list-style-type: none"> ○学習のねらいと道すじ、および学習の進め方について理解することができる。 ○グループや個人の目標を決め、学習計画を立てることができる。 ○ソフトボールの特性の理解 	<ul style="list-style-type: none"> ・自主的な活動の進め方、資料の使い方や記録のとり方、活用のしかたを学ぶ。 ・グルーピング及びグループ内の役割分担。 ・ルールや約束事を確認する。
なか	<ul style="list-style-type: none"> ○サッカーの基礎・基本の技術を習得し連携プレイでゲームが進められるようにする。 ○簡易ゲームで攻防の楽しさと喜びを味わうとともに、課題を見つけて新しい技能を習得する。 ○正規のゲームで、チームの特徴をよく理解し習得した技能を用いて仲間と連携する楽しさを味わえる。 ○ゲームの結果から反省し、課題に応じて練習を工夫することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・サッカーの特性と理解 ・グループ分け ・ルール・審判法の理解 ・パス・トラップの練習 ・ドリブルの練習 ・シュートの練習 ・グループでパス回し ・5対5のゲーム ・パス・トラップ・ドリブルの練習 ・キーパー・シュートの練習 ・技能に応じた作戦を立てる ・オールコートゲーム ・簡易ゲーム（リーグ戦形式）特別ルール
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ○個人の自己評価やグループ評価を行い、単元をふり返ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・反省、評価 *チーム（グループ）で協力できたか、自主的に学習を進めたか技能の向上が見られたか練習方法を工夫したか、健康や安全に留意したか

体 育【シラバス】

沖縄県立球陽高等学校

○テニス（1年～3年）

時間	学 習 目 標	学 習 内 容
はじめ	<ul style="list-style-type: none"> ○学習のねらいと道すじ、および学習の進め方について理解することができる。 ○グループや個人の目標を決め、学習計画を立てることができる。 ○サッカーの特性の理解 	<ul style="list-style-type: none"> ・自主的な活動の進め方、資料の使い方や記録のとり方、活用のしかたを学ぶ。 ・グルーピング及びグループ内の役割分担。 ・ルールや約束事を確認する。
なか	<ul style="list-style-type: none"> ○サッカーの基礎・基本の技術を習得し連携プレイでゲームが進められるようにする。 ○簡易ゲームで攻防の楽しさと喜びを味わうとともに、課題を見つけて新しい技能を習得する。 ○正規のゲームで、チームの特徴をよく理解し習得した技能を用いて仲間と連携する楽しさを味わえる。 ○ゲームの結果から反省し、課題に応じて練習を工夫することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・サッカーの特性と理解 ・グループ分け ・ルール・審判法の理解 ・パス・トラップの練習 ・ドリブルの練習 ・シュートの練習 ・グループでパス回し ・5対5のゲーム ・パス・トラップ・ドリブルの練習 ・キーパー・シュートの練習 ・技能に応じた作戦を立てる ・オールコートゲーム ・簡易ゲーム（リーグ戦形式）特別ルール
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ○個人の自己評価やグループ評価を行い、単元をふり返ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・反省、評価 *チーム（グループ）で協力できたか、自主的に学習を進めたか技能の向上が見られたか練習方法を工夫したか、健康や安全に留意したか

体 育【シラバス】

沖縄県立球陽高等学校

○長距離走（1年～3年）

時間	学 習 目 標	学 習 内 容
はじめ	<p>○学習のねらいと道すじ、および学習の進め方について理解することができる。</p> <p>○今現在の体力を個別に理解することができる</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自主的な活動の進め方、資料の使い方や記録のとり方、活用のしかたを学ぶ。 ・準備運動（足首、膝を中心に） ・軽めのランニング（校内） 男子1.5キロ 女子1.0キロ ・整理運動
なか	<p>○イーブンペース配分がわかると、後半になっても頑張ることができることを理解できる。</p> <p>○デッドポイントが早く来ると後半が楽になることを理解する。</p> <p>○走りのリズムと呼吸のリズムが自分で取れるようになる。</p> <p>○自分の記録を更新できたときに、苦しさを乗り越えた喜びがあることを理解できる</p> <p>○自分と同じレベルの友人と一緒に走り、励ましあいながらゴールしたときに喜びを感じることができる。</p> <p>○自分と同じレベルの友人と勝負して勝ったときに喜びを感じることができる。</p> <p>○体力がついたことを実感できたときに喜びを感じることができる</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・出席確認 ・健康観察 ・準備運動（足首、膝を中心に） ・ランニング（校内） 男子1.5キロ 女子1キロ ・見学者への指示 観察員 記録員 計時員 ・記録確認、報告 ・整理運動
まとめ	<p>○個人の自己評価やグループ評価を行い、単元をふり返ることができる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・反省、評価 *楽しめたか、自主的に学習を進めたか、技能の向上が見られたか、練習方法を工夫したか、健康や安全に留意したか

体 育【シラバス】

沖縄県立球陽高等学校

○武 道 柔 道 (1年～2年)

時間	学 習 目 標	学 習 内 容
はじめ	○学習のねらいと道すじ、および学習の進め方について理解することができる。	・自主的な活動の進め方、資料の使い方や記録のとり方、活用のしかたを学ぶ。
なか	○日本文化の一つである柔道を知ることにより、互いに相手を尊重する態度を理解させる ○心身の強化と、礼儀作法を身につけ、客観的な行動がとれるようにする ○一つの型を集団で華麗に力強く行うことができるようにする	1. 基本動作 ①受け身 後ろ受け身・横受け身・前回り受け身 ②支え技系 膝車・支え釣り込み足 ③足払い系 出足払い・送り足払い ④刈り技系 大外刈り・大内刈り・小内刈り ⑤まわし技系 体落とし・大腰・つり込み腰・背負い投げ 一本背負い・払い腰・内股・跳ね腰 ⑥固め技 本けさ固め・横四方固め・上四方固め 3. 試合 ①試合の仕方 ②審判の仕方 ③試合の計画と運営
まとめ	○個人の自己評価やグループ評価を行い、単元をふり返ることができる。	・反省、評価 *楽しめたか、自主的に学習を進めたか、技能の向上が見られたか、練習方法を工夫したか、健康や安全に留意したか

体 育【シラバス】

沖縄県立球陽高等学校

○創作ダンス（1年～2年）

時間	学 習 目 標	学 習 内 容
はじめ	<ul style="list-style-type: none"> ○学習のねらいと道すじ、および学習の進め方について理解することができる。 ○ダンスを理解する 	<ul style="list-style-type: none"> ・自主的な活動の進め方、資料の使い方や記録のとり方、活用のしかたを学ぶ。
なか	<ul style="list-style-type: none"> ○運動課題、イメージ課題を手がかりにして、作り出した動きを空間の変化を利用してダイナミックに表現する ○小道具を使い表現に変化をもたせる ○空間の変化を利用しながらグループで作品を創作させる ○ 班ごとに作品を創作させ完成度を高めていく ○小道具を使い表現力を高めさせる ○課題をより効果的に表現するための運動、時間の変化を持たせる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウォーミングアップ ・ゴムひもを使い回る・走る・跳ぶ・止まる ・テーマを持たせ創作する ・グルーピング ・テーマの話し合い／小作品づくり ・群を生かす空間の工夫 ・小作品評価／作品鑑賞・評価 ・ウォーミングアップ ・グルーピング ・テーマ設定 ・テーマ内容展開の仕方を話し合う ・創作、踊り込み、見直し、踊り込み、作品完成 ・指導者、他のグループのアドバイスを受ける ・作品発表、鑑賞、評価
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ○個人の自己評価やグループ評価を行い、単元をふり返ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・反省、評価 *楽しめたか、自主的に学習を進めたか、技能の向上が見られたか、練習方法を工夫したか、健康や安全に留意したか、協力できたか