

## 令和5年度 沖縄県立球陽高等学校「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	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、生涯を通じ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3つの観点(①知識・技能 ②思考・判断・表現 ③主体的に学習に取り組む態度)について、技能テストや個人カード、グループノート、行動観察、自己評価等を用いて評価する。
- (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。

知識・技能 (1)	思考・判断・表現 (1)	主体的に学習に取り組む態度 (1)
--------------	-----------------	----------------------

#### <評価観点の内容>

##### 【知識・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。
- ③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。

##### 【思考・判断・表現】

- 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課題解決をめざして、活動の仕方を考え工夫しているか。

##### 【主体的に学習に取り組む態度】

- ①公正、協力、責任などの社会的態度が身に付いているか。
- ②健康や安全に留意して運動しようとしているか。
- ③探究活動を通して自らの考えを発言したり、振り返ったりすることができているか。

### 3. 使用教科書・教材

- ・教科書(1、2年生)：第一学習社「高等学校保健体育 Textbook」
- ・教材(全学年)：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クラス(40名×2)又は3クラス(40名×3)の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のかを理解することを目指す	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動技能の上達過程</li> <li>・熟練したプレイの特徴</li> <li>・一流選手のプレイに注目して特徴をみる</li> </ul>
なか	<ul style="list-style-type: none"> <li>○運動技能を高める練習のしかたを理解することを目指す</li> <li>○運動の計画的な学び方を理解することを目指す</li> <li>○体ほぐしの考え方を理解することを目指す</li> <li>○体ほぐしの運動のおこない方を理解することを目指す</li> <li>○体力トレーニングの目的を理解することを目指す</li> <li>○トレーニングプログラムの作成</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・練習のポイント</li> <li>・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）</li> <li>・運動特性と学び方 競争／克服／達成／表現</li> <li>・計画的な学び方 <b>PLAN－DO－CHECK－ACTION</b></li> <li>・現代社会における体と心</li> <li>・体ほぐしの運動とは</li> <li>・体ほぐしの運動構造</li> <li>・体ほぐしの運動のおこない方の例</li> <li>・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）</li> <li>・トレーニングの意義</li> <li>・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</li> <li>・トレーニング効果をあげるための基本原則</li> <li>・トレーニング効果の確認と修正のしかた</li> <li>・トレーニング計画を作成</li> </ul>
まとめ	○目的別にみた体力トレーニングの方法を理解することを目指す	<ul style="list-style-type: none"> <li>・筋力を高めるトレーニング</li> <li>・瞬発力を高めるトレーニング</li> <li>・柔軟性、調整力を高めるトレーニング</li> <li>・持久力を高めるトレーニング</li> </ul>

# 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を目指す	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>
なか	<ul style="list-style-type: none"> <li>○体操の特性を十分理解することを目指す</li> <li>○集団行動のおもな行動様式を身につけることを目指す</li> <li>○集団のきまりを守って行動できるようにすることを目指す</li> <li>○機敏・的確に行動できるようにすることを目指す</li> <li>○互いに協力して自己の責任を果たす事ができるようにすることを目指す</li> <li>○リーダーの指示に従って行動できるようにすることを目指す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ペアになって柔軟体操、ストレッチ</li> <li>・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</li> <li>・班をつくり自分たちで体操をつくる</li> <li>・挨拶（声だしの練習）</li> <li>・姿勢（気をつけ・休め・腰をおろせ・体育座り）</li> <li>・方向転換（右／左への方向転換・後ろへの方向転換）</li> <li>・集合、整頓、番号、解散（横隊／縦隊の集合と整頓・番号・解散・集合）</li> <li>・列の増減（2列横隊から4列縦隊・4列縦隊から2列横隊・3列縦隊から2列横隊）</li> <li>・開列（両手距離間隔に開く・片手距離間隔に開く）</li> <li>・行進（歩・歩の停止・走・走の停止）</li> <li>・足踏み（足踏み・かけ足足踏み・足踏み停止）</li> <li>・礼</li> <li>・クラスごとにリーダーの指示で動く（クラス対抗戦）</li> <li>・個人テスト</li> </ul>
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"> <li>・反省、評価</li> <li>*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。</li> </ul>

# 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について理解することができることを目指す	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自主的な活動の進め方、資料の使い方や記録のとり方、測定のかたを学ぶ。</li> <li>・測定種目、調べる内容の説明</li> <li>・記録カードの作成</li> </ul>
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を送れるようにすることを目指す	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・上体起こし 両腕を胸の前で組み両肘が両大腿部につくまで上体を起こすことを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）</li> <li>・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）</li> <li>・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）</li> <li>・持久走 男子1500m、女子1000mを行う。</li> <li>・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）</li> <li>・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）</li> <li>・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）</li> </ul>
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、今後どうしたらいいか考えることを目指す	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・判定表によりA～Eまでの5段階に分ける</li> <li>・測定結果を元に今後の見通しをたてる。</li> </ul>

# 体 育【シラバス】

沖縄県立球陽高等学校

## ○水 泳（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を目指す	・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>○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ことを目指す</p> <p>○スタート、簡単なターンを身につけることを目指す</p> <p>●クロール ゆっくり長い距離が泳げるようになることを目指す</p> <p>●平泳ぎ ゆっくり長い距離が泳げるようになることを目指す</p> <p>●背泳ぎ 肘がきちんと伸びるようにすることを目指す</p> <p>●バタフライ しなやかな泳ぎができるようになることを目指す</p> <p>●ターン タッチしたあとスムーズに方向転換ができるようになることを目指す</p> <p>○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ことを目指す</p> <p>○応急手当を行うことで緊急時の対処法を理解することを目指す</p> <p>○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ことを目指す</p>	<p>・水慣れ</p> <p>・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</p> <p>・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</p> <p>・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</p> <p>・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</p> <p>・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</p> <p>・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）</p> <p>・100m個人メドレー計測</p> <p>・重点練習</p> <p>・模型をつかって応急手当の実践</p> <p>・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</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を目指す</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を目指す</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・技能テスト（連続ボレー、的パス、アタックテスト）</li> <li>・グルーピング及びグループ内の役割分担</li> <li>・試しのゲーム</li> </ul>
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を目指す</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を目指す</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・正式なローテーションで攻撃作りを楽しむゲーム</li> <li>* 正規のコート使用 * リーグ戦</li> <li>・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。</li> <li>* 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）</li> <li>* 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）</li> <li>・役割を分けての攻守作りを楽しむゲーム（6人編成）</li> <li>* 正規のコート使用 * 2回総当たりリーグ戦</li> <li>・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。</li> <li>* 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）</li> <li>* 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）</li> </ul>
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"> <li>・反省、評価</li> <li>* 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。</li> </ul>

# 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を目指す	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>
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ことを目指す</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、課題を見つけて新しい技能を習得することを目指す</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うことを目指す</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を目指す</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オリエンテーション</li> <li>・バスケットボールの特性と理解</li> <li>・試しのゲームとグループ分け</li> <li>・ルール、審判法の理解</li> <li>・シュートの練習</li> <li>・パスの練習</li> <li>・ドリブルの練習</li> <li>・2対1の速攻の練習</li> <li>・ハーフコート1対1～2対2の簡易ゲーム</li> <li>・シュート、パス、ドリブルの練習</li> <li>・レシーブ、ピボット、フェイクの練習</li> <li>・アウトサイド 1対1</li> <li>・インサイド 1対1</li> <li>・2対2のコンビネーション練習</li> <li>・ハーフコート 2対2～3対3</li> <li>・オールコート 5対5のゲーム</li> <li>&lt;個人技能&gt;</li> <li>・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）</li> <li>&lt;集団技能&gt;</li> <li>・オフェンス2対2のコンビネーション</li> </ul>
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"> <li>・反省、評価</li> <li>*楽しみながら取り組めたか、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。</li> </ul>

# 体 育【シラバス】

沖縄県立球陽高等学校

## ○バドミントン（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を目指す	・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ことを目指す</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を目指す</p> <p>○身につけた基本技能を実際のゲームで使えることを目指す</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うことを目指す</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を目指す</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 ・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 * 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"> <li>○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を目指す</li> <li>○グループや個人の目標を決め、学習計画を立てることを目指す</li> <li>○卓球の特性の理解を目指す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・グルーピング及びグループ内の役割分担。</li> <li>・ルールや約束事を確認する。</li> </ul>
なか	<ul style="list-style-type: none"> <li>○攻撃的なストロークであるスマッシュ・ドライブを習得することを目指す</li> <li>○シングルの正式なルールを覚えることを目指す</li> <li>○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ことを目指す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フォアハンドロング</li> <li>・バックハンドロング</li> <li>・バックショート、バックハーフボレー</li> <li>・フォア・バックの切り替え</li> <li>・フットワーク</li> <li>・サービス、レシーブ</li> <li>・カット</li> <li>・ドライブ</li> <li>・スマッシュ</li> <li>※2人1組でラリーが何回続くか競う</li> <li>※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</li> <li>・シングルスリーグ戦</li> <li>・ダブルスリーグ戦</li> <li>・団体戦</li> </ul>
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・反省、評価</li> <li>*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。</li> </ul>

# 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"> <li>○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を目指す</li> <li>○グループや個人の目標を決め、学習計画を立てることを目指す</li> <li>○サッカーの特性の理解を目指す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・グルーピング及びグループ内の役割分担。</li> <li>・ルールや約束事を確認する。</li> </ul>
なか	<ul style="list-style-type: none"> <li>○サッカーの基礎・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ことを目指す</li> <li>○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ことを目指す</li> <li>○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係する楽しさを味わうことを目指す</li> <li>○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を目指す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オリエンテーション</li> <li>・サッカーの特性と理解</li> <li>・グループ分け</li> <li>・ルール・審判法の理解</li> <li>・パス・トラップの練習</li> <li>・ドリブルの練習</li> <li>・シュートの練習</li> <li>・グループでパス回し</li> <li>・5対5のゲーム</li> <li>・パス・トラップ・ドリブルの練習</li> <li>・キーパー・シュートの練習</li> <li>・技能に応じた作戦を立てる</li> <li>・オールコートゲーム</li> <li>・簡易ゲーム（リーグ戦形式）特別ルール</li> </ul>
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・反省、評価</li> <li>*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。</li> </ul>

# 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"> <li>○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を目指す</li> <li>○チームや個人の目標を決め、学習計画を立てることを目指す</li> <li>○ソフトボールの特性の理解を目指す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・チーム内の役割分担。</li> <li>・ルールや約束事を確認する。</li> </ul>
なか	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ソフトボールの基本的な技術を身に付け、キャッチボールやバッティングの楽しみ方を理解することを目指す</li> <li>○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ことを目指す</li> <li>○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関係する楽しさを味わうことを目指す</li> <li>○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を目指す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オリエンテーション</li> <li>・ソフトボールの特性と理解</li> <li>・チーム分け</li> <li>・ルール・審判法の理解</li> <li>・スローイングの練習</li> <li>・キャッチングの練習</li> <li>・フィールディングの練習</li> <li>・バッティングの練習</li> <li>・チーム課題に応じて練習</li> <li>・技能に応じた作戦を立てる</li> <li>・簡易ゲーム</li> <li>・正規ゲーム</li> </ul>
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○個人の自己評価やチーム評価を行い、単元をふり返ることができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・反省、評価</li> <li>*チームで協力できたか、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。</li> </ul>

# 体 育【シラバス】

沖縄県立球陽高等学校

## ○テニス（1年～2年）

時間	学 習 目 標	学 習 内 容
はじめ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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を目指す</li> <li>○グループや個人の目標を決め、学習計画を立てることを目指す</li> <li>○テニスの特性の理解を目指す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・グルーピング及びグループ内の役割分担。</li> <li>・ルールや約束事を確認する。</li> </ul>
なか	<ul style="list-style-type: none"> <li>○テニスの基礎・基本の技術を習得し、シングルスとダブルスのゲームができるようにすることを目指す</li> <li>○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ことを目指す</li> <li>○正規のゲームで、相手の特徴を理解し、習得した技能を用いてペアと連携する楽しさを味わうことを目指す</li> <li>○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を目指す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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、ボール、コートについての説明 安全とマナーについて</li> <li>・テニスの特性と理解</li> <li>・グループ分け</li> <li>・ルール・審判法の理解</li> <li>・個人技能（グリップ、トップスピン（フォアハンド・バックハンド）、スライス、サービス（フラット・スピン）、アプローチ、スマッシュ、ボレー、パッシング）</li> <li>・グループで個人技能の練習</li> <li>・グループでダブルスの練習</li> <li>・技能に応じた作戦を立てる</li> <li>・簡易ゲーム</li> <li>・正規ゲーム</li> </ul>
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・反省、評価</li> <li>*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。</li> </ul>

# 体 育【シラバス】

沖縄県立球陽高等学校

## ○陸上競技（1年～3年）

時間	学 習 目 標	学 習 内 容
はじめ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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を目指す</li> <li>○目標を決め、学習計画を立てることを目指す</li> <li>○今現在の体力を個別に理解することを目指す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・準備運動（足首、膝を中心に）</li> <li>・軽めのランニング（校内）</li> <li>・整理運動</li> </ul>
なか	<ul style="list-style-type: none"> <li>○スタートダッシュの方法やリズムカルな動きを習得することを目指す</li> <li>○ハードリングの方法を体験する</li> <li>○十分な助走距離から、高いスピードで踏み切ることを目指す</li> <li>○投運動を体験する</li> <li>○呼吸を楽にしたり、走りのリズムを作ったりする呼吸法を取り入れて走ることを目指す</li> <li>○自分で設定したペースの変化や仲間のペースの変化に応じて、ストライドとピッチを切り替えて走ることを目指す</li> <li>○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することを目指す</li> <li>○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を目指す</li> <li>○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を目指す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オリエンテーション</li> <li>・測定・記録方法の確認</li> <li>・競走（短距離走・ハードル走）</li> <li>・跳躍（走り幅跳び・走り高跳び）</li> <li>・投てき（ジャベリック）</li> <li>・持久走（20m シャトルラン）</li> <li>・記録確認、報告               <ul style="list-style-type: none"> <li>*観察員</li> <li>*記録員</li> <li>*計時員</li> </ul> </li> </ul>
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・反省、評価</li> <li>*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。</li> </ul>

# 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"> <li>○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を目指す</li> <li>○ダンス授業の展開を理解することを目指す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>
なか	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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ことを目指す</li> <li>○空間の変化を利用しながらグループで作品を創作することを目指す</li> <li>○ 班ごとに作品を創作させ完成度を高めていくことを目指す</li> <li>○課題をより効果的に表現するための運動、時間の変化を取り入れることを目指す</li> <li>○主体的に取り組み、仲間と共感し、高め合うことができるようにすることを目指す</li> <li>○自己の役割を積極的に引き受け責任を果たそうとすることを目指す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーミングアップ</li> <li>・課題曲を示し、グループで創作する</li> <li>・テーマを持たせ創作する</li> <li>・中間発表</li> <li>・ウォーミングアップ</li> <li>・グルーピング</li> <li>・テーマ設定</li> <li>・テーマ内容展開の仕方を話し合う</li> <li>・創作、踊り込み、見直し、踊り込み、作品完成</li> <li>・指導者、他のグループのアドバイスを受ける</li> <li>・作品発表、鑑賞、評価</li> </ul>
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・反省、評価</li> <li>*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。</li> </ul>