

令和7年度 新川みどり野高校 年間指導計画(シラバス)

学科	教科	科目(講座名)	対象学年	単位数	教科書	使用教材
普通科・福祉校兼科	保健体育	体育②	全	2	高等学校 保健体育 Textbook(第一学習社) 高等学校 保健体育 Activity(第一学習社)	ステップアップ高校スポーツ(大修館)
学習の到達目標		・各種の運動について、勝敗を競う楽しさや味わい、技術の名称や行い方等を理解するとともに作戦に応じた技能でゲームを展開する。 ・チームや自己の課題を発見し、合理的な解決に向け工夫するとともに、自己や仲間の考えを他者に伝える。 ・各種の運動に主体的に取り組み、フェアプレーや一人一人の違いに応じたプレーを大切にし、チームに貢献するため、役割を積極的に引き受け、自己の責任を果たそうとする。				
学期	月	単元	学習内容		到達度目標(学習のねらい)	
前期	4月	体づくり運動	体ほぐしの運動 ・のびのびとした動作で用具などを用いた運動 ・リズムに乗って心が弾むような運動 ・緊張したり、脱力したりする運動 ・仲間と協力し課題を達成する運動 体の動きを高める運動 ・筋力や持久力を高める運動 ・柔軟性や巧緻性を高める運動 ・新体力テスト		・いろいろな体ほぐしの運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わったり、自分や仲間の体と心の状態を感じたりするとともに、交流する楽しさを味わうことができる。 ・自分の体力を知り、体力の高め方や運動を継続する意義を理解できる。	
	5月	ソフトボール	体ほぐしの運動 ・テニスボールを使ったキャッチ運動 基本技術① ・グローブの使い方 ・ボールの投げ方・受け方 基本技術② ・キャッチボール(ゴロやフライの取り方) ・ティーバッティング ・トスバッティング ・シートノック		・テニスボールを素手で受けたり、投げたりすることができる。 ・グローブを使って正確にボールをキャッチしたり、正確に投げるができる。 ・キャッチからスローイングまでの一連の動作をリズムカルにできる。 ・狙った方向に打ち返すことができる。 ・ボールをキャッチした後の次の動きが理解できる。	
	6月		ゲーム形式での練習 ・バッティング、ベースランニング 簡易ルールでのゲーム ・攻撃時間を決めてのゲーム等		・ゲームでの守備や攻撃の方法を理解し、正しくプレーすることができる。 ・飛んできたボール処理の方法を的確に行い、メンバーと協力してゲームを楽しむことができる。	
	7月	バレーボール	体ほぐしの運動 ・ボールを使ったさまざまなキャッチ運動 基本技術① ・オーバーハンドパス ・アンダーハンドパス 基本技術② ・サーブ、レシーブ ・ポジションについてのパス 基本練習③ ・レシーブトス・パスの3段攻撃 簡易ルールでのゲーム ・ポジションの固定 正式ルールでのゲーム ・ポジションのローテーション		・ボールの真下に移動し、両手で正しくキャッチができる。 ・体の正面でボールをとらえ、力の加減や方向を調節して、できるだけ正確にパスを連続させることができる。 ・声を掛け合いながら、相手コートにサーブを正確に入れたり、そのボールをレシーブした後、パスを続けることができる。 ・レシーブを正確にセッターに返すことができ、3段攻撃で相手コートにボールを入れることができる。 ・サーブに対し、正確なポジションをとりながらレシーブとパスを駆使して相手コートへボールを返球することができるとともに、メンバーと協力してゲームを楽しむことができる。	
	9月	(体育理論) 運動やスポーツの効果的な学習方法	・運動やスポーツの技術と技能 ・運動技能の上達過程 ・運動技能の高め方と運動課題の解決方法		・技術と技能の違いや技術の種類に応じた学習の仕方があることを理解できる。 ・運動技能の上達には複数の段階があり、その段階に応じた練習方法があることを理解できる。 ・自己観察や他者観察を通じて運動課題を明確にし、解決のための方法を考えることができる。	
後期	10月	サッカー(フットサル)	体ほぐしの運動 ・円陣でのボールリフティング等 ・グリッドからのけり出しゲーム 基本技術① ・インステップキック、インサイドキック ・ドリブル、トラップ 基本技術② ・三角パス 移動しながらのパス ・シュート パスからのシュート		・ボールに親しみ慣れることができる。 ・ボールをしっかり止め、蹴り方を使い分けてできるだけ正確にボールを蹴ることができる。 ・メンバーの動きを想定したり、スペースを考えたパスをしたりすることができる。 ・ゴール内に正確にシュートすることができる。	
	11月		ミニゲーム(簡易ゲーム) 正式ルールでのゲーム ・自分のポジションを考えてのプレー		・身に付けた技術を駆使してゲームを楽しむことができる。 ・各ポジションの役割を理解し、メンバーと協力してゲームを楽しむことができる。	
	12月	バスケットボール	体ほぐしの運動 ・各種鬼ごっこ運動 基本技術①(2人組) ・各種パス 基本技術② ・各種シュート 基本練習③ ・攻防からのシュート(1対1 2対2 3対3) 簡易ゲーム ・ハーフコートでの3対3 正式ルールでのゲーム ・フルコートでの5対5		・様々な方向への素早い移動と、ストップ運動を連続して行うことができる。 ・相手に向かって素早く正確なパスを行うことができる。 ・正確なシュートができる。 ・相手の防御をくぐり、パスをつないでシュートすることができる。 ・安全に留意しながらメンバーと協力してゲームを楽しむことができる。	
	1月		正式ルールでのゲーム ・フルコートでの5対5		・安全に留意しながらメンバーと協力してゲームを楽しむことができる。	
	2月	(体育理論) 運動やスポーツの効果的な学習方法	・運動やスポーツの種類に応じた体力 ・自分の体力を知り、高めるために ・運動・スポーツ時の健康と安全の確保		・行動体力と防衛体力について理解できる。 ・自分の行おうとする運動やスポーツにもっとも適したトレーニング方法の選択や注意点について考えることができる。 ・活動によるけがや病気の防止や適切な対処法について考えることができる。	