

## シラバス体育 1 年（4 単位）

授業 時数	4	領域		種 目	
学 習 内 容	1 一年間の授業の進め方について説明（服装、遅刻、等について） 2 単位の修得についての説明 3 集団行動 横隊・縦隊・集合・整とん・番号・体操隊形・号令をかけてランニング・体操 体力を高める運動				

授業 時数	8	領域	体づくり運動	種 目	体づくり運動
学 習 内 容	1 集団行動 横隊・縦隊・集合・体操隊形・号令をかけてランニング・体操 2 体ほぐしの運動 柔軟体操 2人組ストレッチ 3 体力を高める運動				

授業 時数	1 2	領域	体づくり運動	種 目	体づくり運動
学 習 内 容	1 集団行動 横隊・縦隊・集合・体操隊形・号令をかけてランニング・体操 2 体ほぐしの運動 柔軟体操 2人組ストレッチ 3 体力を高める運動				

授業 時数	16	領域	体づくり運動	種目	体づくり運動
学 習 内 容	1 集団行動 横隊・縦隊・集合・体操隊形・号令をかけてランニング・体操 2 体ほぐしの運動 柔軟体操 2人組ストレッチ 3 体力を高める運動				

授業 時数	20	領域	水 泳	種目	水 泳
学 習 内 容	1 オリエンテーション 水泳の単元計画の説明 2 プール清掃				

授業 時数	24	領域	水 泳	種目	クロール・平泳ぎ・水球
学 習 内 容	1 泳力調査 クロール・平泳ぎの泳力調査 2 水球 簡易ルールでのゲーム（水慣れ）				

授業 時数	28	領域	水 泳	種目	クロール・平泳ぎ・水球
学 習 内 容	1 クロール 泳力別にグループ分けをして練習。 2 平泳ぎ 泳力別にグループ分けをして練習。 3 水球 簡易ルールでのゲーム				

授業 時数	32	領域	水 泳	種目	クロール・平泳ぎ・水球
学 習 内 容	1 クロール 泳力別にグループ分けをして練習。 2 平泳ぎ 泳力別にグループ分けをして練習。 3 水球 簡易ルールでのゲーム				

授業 時数	36	領域	水 泳	種目	クロール・平泳ぎ・水球
学 習 内 容	1 クロール 泳力別にグループ分けをして練習。 2 平泳ぎ 泳力別にグループ分けをして練習。 3 水球 簡易ルールでのゲーム				

授業 時数	40	領域	水 泳	種目	クロール・平泳ぎ・水球
学 習 内 容	1 クロール 泳力別にグループ分けをして練習。 2 平泳ぎ 泳力別にグループ分けをして練習。 3 水球 簡易ルールでのゲーム				

授業 時数	4 4	領 域	水 泳	種 目	クロール・平泳ぎ・水球
学 習 内 容	1 泳力調査 クロール・平泳ぎの泳力調査  2 水球 簡易ルールでのゲーム				

授業 時数	4 8	領 域	球 技	種 目	バレーボール
学 習 内 容	1 オリエンテーション バレーボールの単元計画の説明  2 基本練習 パス練習（ボールに慣れる）  3 試しのゲーム チームや個人の現状確認				

授業 時数	5 2	領 域	球 技	種 目	バレーボール
学 習 内 容	1 基本練習 パス練習（ボールに慣れる） サーブ練習 スパイク練習  2 試しのゲーム チームや個人の現状確認				

授業 時数	56	領域	球技	種目	バレーボール
学 習 内 容	1 基本練習 パス練習（ボールに慣れる） サーブ練習 スパイク練習 2 試しのゲーム チームや個人の現状確認				

授業 時数	60	領域	球技	種目	バレーボール
学 習 内 容	1 基本練習 パス練習（ボールに慣れる） サーブ練習 スパイク練習 2 試しのゲーム チームや個人の現状確認				

授業 時数	64	領域	球技	種目	バレーボール
学 習 内 容	1 基本練習 パス練習（ボールに慣れる） サーブ練習 スパイク練習 2 試しのゲーム チームや個人の現状確認				

授業 時数	68	領域	球技	種目	バレーボール
学 習 内 容	1 チーム練習 チームで課題を見つけての自由練習 2 リーグ戦 公式試合（記録をつける） 3 まとめ 試合の反省をして次の練習メニューを決める				

授業 時数	72	領 域	球 技	種 目	バレーボール
学 習 内 容	1 チーム練習 チームで課題を見つけての自由練習 2 リーグ戦 公式試合（記録をつける） 3 まとめ 試合の反省をして次の練習メニューを決める				

授業 時数	76	領 域	球 技	種 目	バレーボール
学 習 内 容	1 チーム練習 チームで課題を見つけての自由練習 2 リーグ戦 公式試合（記録をつける） 3 まとめ 試合の反省をして単元のまとめをする。				

授業 時数	80	領 域	球 技	種 目	野 球
学 習 内 容	1 オリエンテーション 野球の単元説明 2 基本練習 キャッチボール ノック トスバッティング				

授業 時数	84	領域	球 技	種 目	野 球
学 習 内 容	1 基本練習 キャッチボール ノック トスバッティング フリーバッティング				

授業 時数	88	領域	球 技	種 目	野 球
学 習 内 容	1 基本練習 キャッチボール ノック トスバッティング フリーバッティング				

授業 時数	92	領域	球 技	種 目	野 球
学 習 内 容	1 基本練習 キャッチボール ノック トスバッティング フリーバッティング				

授業 時数	96	領域	ダンス	種 目	フォークダンス
学 習 内 容	1 スポレクで行うフォークダンスの練習 オクラハマミキサー 青い山脈				

授業 時数	100	領 域	ダンス	種 目	フォークダンス
学 習 内 容	1 スポレクで行うフォークダンスの練習  オクラハマミキサー 青い山脈				

授業 時数	104	領 域	球 技	種 目	野 球
学 習 内 容	1 基本練習  キャッチボール ノック トスバッティング フリーバッティング 2 ゲーム  試合（記録をつける） 3 まとめ  試合の反省をして次の練習メニューを決める				

授業 時数	108	領 域	球 技	種 目	野 球
学 習 内 容	1 チーム練習  各チームで自由練習 2 ゲーム  試合（記録をつける） 3 まとめ  試合の反省をして次の練習メニューを決める				

授業 時数	112	領 域	球 技	種 目	野 球
学 習 内 容	1 チーム練習 各チームで自由練習 2 ゲーム 試合（記録をつける） 3 まとめ 試合の反省をして単元のまとめをする				

授業 時数	116	領 域	球 技	種 目	バスケットボール
学 習 内 容	1 オリエンテーション バスケットボールの単元説明 2 基本練習 パス シュート 3 試しのゲーム 4 まとめ 試合の反省をして次の練習メニューを決める				

授業 時数	120	領 域	球 技	種 目	バスケットボール
学 習 内 容	1 基本練習 各チームに分かれて練習 パス シュート 2 試しのゲーム 3 まとめ 試合の反省をして次の練習メニューを決める				

授業 時数	124	領域	球 技	種 目	バスケットボール
学 習 内 容	1 基本練習 各チームに分かれて練習 パス シュート 2 試しのゲーム 3 まとめ 試合の反省をして次の練習メニューを決める				

授業 時数	128	領域	球 技	種 目	バスケットボール
学 習 内 容	1 基本練習 各チームに分かれて練習 パス シュート 2 試しのゲーム 3 まとめ 試合の反省をして次の練習メニューを決める				

授業 時数	132	領域	球 技	種 目	バスケットボール
学 習 内 容	1 基本練習 各チームに分かれて練習 パス シュート 2 試しのゲーム 4 まとめ 5 試合の反省をして次の練習メニューを決める				

授業 時数	136	領 域	球 技	種 目	バスケットボール
学 習 内 容	<p>1 基本練習 各チームに分かれて練習 パス シュート</p> <p>2 公式試合 (記録をつける)</p> <p>6 まとめ 試合の反省をして次の練習メニューを決める</p>				

授業 時数	140	領 域	球 技	種 目	バスケットボール
学 習 内 容	<p>1 基本練習 各チームに分かれて練習 パス シュート</p> <p>2 公式試合 (記録をつける)</p> <p>3 まとめ 試合の反省をして単元のまとめをする</p>				