

## 1 この科目の構成について

教 科	保健体育	科 目	体育女子	単 位	3単位
対象コース	情報ビジネスコース	対象クラス	1年6組、7組		
使用教科書	なし				
使用副教材	なし				

## 2 この科目の目標・学習内容・学習方法について

学 習 目 標	—この科目を学習して何を身に付けてほしいのか—
	<p>①運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう自ら進んで運動するとともに、公正、協力、責任や健康、安全に留意する態度を身に付けます。</p> <p>②自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して、活動の仕方を考え工夫する力を身に付けます。</p> <p>③各種の運動技能や体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付け、運動の技能や体力を向上させます。</p> <p>④現代社会におけるスポーツの意義や必要性を理解し、豊かなスポーツライフを実現するための知識や方法を身に付けます。</p> <p>人間の本能でもある「動く楽しさ」に「分かる楽しさ（思考判断・知識理解）」「できる楽しさ（運動技能）」「仲間と関わる楽しさ（関心意欲態度）」が加わることで、運動の楽しさや喜びはさらに膨らみます。運動を科学的に理解し実践することにより、その楽しさを十分に味わうことができるよう自ら進んで運動しようとする意欲を持ちましょう。そして、生徒諸君が生涯にわたり運動に親しみ、豊かなスポーツライフを実現できるように、そのための基礎を作るのが「体育」の授業です。</p>
学 習 内 容	—この科目で学習する大まかな内容—
	<p>(1) 集団行動 (2) 体づくり運動 ①体ほぐしの運動 ②体力を高める運動 (3) 新体力テスト</p> <p>(4) 球技 ①ソフトボール ②バレーボール ③バスケットボール ④テニス ⑤バドミントン (5) ダンス (6) 体育理論</p>
学 習 方 法	—この科目を学校と家庭でどのように学習すればいいのか—
	<p>(1) 学校・体育の授業では誰もが運動の楽しさを味わうことができます。そのためには自ら進んで運動しようという意欲が大切です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 何かの「つまずき」によって生じた運動に対する苦手意識は、その原因を探ることで解決できます。同様に体育の授業では、自分の仲間の「つまずき」の原因＝「課題」を見つけ出そうとする意識が大切です。自分にとどまらず仲間の心や体の状態に目を向け、課題の解決方法を工夫しましょう。</li> <li>• 体育の授業は学校指定の体育服を着用します。使用後は洗濯をして衛生面に配慮してください。</li> <li>• 授業はチャイムと同時に開始しますので、着替え及び活動場所への移動は休み時間の内に完了してください。</li> <li>• 見学者は授業前に担当者に申し出て指示を受けてください。</li> <li>• 貴重品の管理をしっかりと行ってください。</li> </ul> <p>(2) 家庭・各競技における大会に関心を示し、マスメディアを活用することでよりハイレベルな技能を自分なりに取り入れてください。</p>

## 3 この科目の評価方法について

評 価 方 法	—何をを使って評価するのか—
	<p>○行動観察・・・毎時間の行動を観察します。怠けて動かなかったり、服装などのルール違反は平常点評価が減点されます。</p> <p>○実技試験・・・単元ごとに実技の試験が実施され実技点として評価します。</p> <p>○授業参加・・・出席点として評価します。</p> <p>1年間の評定は、実技試験、平常点を参考に総合的に判断して決定します。</p>
評価における定期考査の割合	
	50%

## 4 この科目の評価の観点について

評 価 の 観 点	—この科目の学習内容はどのような基準で評価されるのか—
	<p>(1) 関心・意欲・態度</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 自ら進んで運動を実践し、運動の楽しさを味わおうとしているか。</li> <li>• 正しい服装で健康、安全に留意して運動しようとしているか。</li> </ul> <p>(2) 思考・判断</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 自己の運動能力と特性に応じた課題の解決を目指して、運動の合理的な行い方や計画的な仕方を考え、工夫しているか。</li> </ul> <p>(3) 運動の技能</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 自己の能力と運動の特性に応じた技能を高め、運動の楽しさや喜びを味わうとともに、体力を高めるための運動の合理的な行い方を身につけているか。</li> </ul> <p>(4) 知識・理解</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 生活における運動の意義や必要性及び運動の特性と合理的な行い方を理解し、知識を身につけているか。</li> <li>• 競技や審判法を理解し知識を身につけているか。</li> </ul>

年間学習計画		—この科目でいつ・何を・どのように学ぶのか—		重視する評価の観点			
期	月	学 習 の 項 目	学 習 の 内 容	関	思	技	知
1 学 期	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オリエンテーション</li> <li>集団行動               <ol style="list-style-type: none"> <li>1 姿勢</li> <li>2 方向変換</li> <li>3 集合、整とん、番号、解散</li> <li>4 列の増減</li> <li>5 開列</li> <li>6 行進</li> <li>7 礼</li> </ol> </li> <li>・体づくり運動               <ol style="list-style-type: none"> <li>1 柔軟運動</li> <li>2 腹筋 10回</li> <li>3 背筋 20回</li> <li>4 腕立て伏せ 10回</li> <li>5 スクワット 10回</li> </ol>               ※通年の準備運動で行います。             </li> <li>・体ほぐし運動               <ol style="list-style-type: none"> <li>1 協力運動</li> <li>2 手具を活用した運動（フラフープ）</li> <li>3 縄跳び</li> <li>4 長縄跳び</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・活動目標・年間計画を知り、授業の進め方を理解します。</li> <li><b>道徳教育を実施</b></li> <li>・集団行動の主な行動様式を身に付けます。</li> <li>・集団の約束や決まりを守って行動します。</li> <li>・機敏・的確に行動します。</li> <li>・互いに協力して自己責任を果たします。</li> <li>・リーダーの指示に従って行動します。</li> <li>・安全に留意して行動できるようにします。</li> <li>・体づくり運動に対する関心や意欲を持って互いに協力して運動します。また、健康や安全に留意して運動します。</li> <li>・自分の体力や生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を工夫できるようにします。</li> <li>・自分の体力や生活に応じて、体力を合理的に高めるための運動ができるようにします。</li> <li>・体ほぐし運動の必要性や運動の行い方、心身への構成の仕方を理解し、知識を身につけます。</li> </ul>	●	●	●	●
	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新体力テスト               <ol style="list-style-type: none"> <li>1 握力</li> <li>2 立ち幅跳び</li> <li>3 上体起こし</li> <li>4 長座体前屈</li> <li>5 反復横跳び</li> <li>6 シャトルラン</li> <li>7 ハンドボール投げ</li> <li>8 50m走</li> </ol>               ※新体力テストの結果を計算し、評価の参考にします。             </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の体力、運動能力の現状を確かめるために実施するものです。</li> <li>・体力測定に意欲的に取り組み、すすんで測定してください。</li> <li>・測定の方法や測定の仕方を理解してください。</li> <li>・測定の結果を踏まえて、自己の能力を高めるよう努力してください。</li> </ul>	●	●	●	●
	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バドミントン               <ol style="list-style-type: none"> <li>1 フライト</li> <li>2 ゲーム</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・競技特性、ルール、審判法を身につけます。</li> <li>・展開の中でスペースを考えながらフライトの選択をし、確実にシャトルをとらえる技能を身につけます。</li> <li>・ゲームによって各技能の確認をします。（シングル）</li> <li>・実技試験・小テストを行います。</li> </ul>	●	●	●	●
	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テニス               <ol style="list-style-type: none"> <li>1 用具の使用法</li> <li>2 サービス</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・競技特性、ルール、審判法を身につけます。</li> <li>・ラケットの握り方を身につけます。</li> <li>・サービスの基本技術を身につけます。</li> <li>・実技試験・小テストを行います。</li> </ul>	●	●	●	●
	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ソフトボール               <ol style="list-style-type: none"> <li>1 ドリブル（ゲーム）</li> <li>2 シュート</li> <li>3 ゲーム</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1対1でキャッチボールをしながらゴロ、フライの捕球を練習します。</li> <li>・スタンダードモーションでピッチングの練習をします。</li> <li>・ゲームによって各技能の確認をします。</li> <li>・実技試験・小テストを行います。</li> </ul>	●	●	●	●
2 学 期	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ソフトボール               <ol style="list-style-type: none"> <li>1 ドリブル（ゲーム）</li> <li>2 シュート</li> <li>3 ゲーム</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1対1でキャッチボールをしながらゴロ、フライの捕球を練習します。</li> <li>・スタンダードモーションでピッチングの練習をします。</li> <li>・ゲームによって各技能の確認をします。</li> <li>・実技試験・小テストを行います。</li> </ul>	●	●	●	●
	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バレーボール               <ol style="list-style-type: none"> <li>1 パス</li> <li>2 スパイク</li> <li>3 サービス</li> <li>4 ゲーム</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・競技特性、ルール、審判法を身につけます。</li> <li>・オーバーハンドパス、アンダーハンドパスを連続でできる技能を身につけます。</li> <li>・セッターとコミュニケーションを取り、スパイクを打ちます。</li> <li>・ゲームによって各技能の確認をします。</li> <li>・実技試験・小テストを行います。</li> </ul>	●	●	●	●

3 学 期	11	• リズムダンス	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 基本的なステップを身に付けます。</li> <li>• 軽快なリズムに合わせて前進を弾ませステップを踏み、リズムを捉えて軽快に踊る。</li> <li>• グループごとに決められたダンスの発表を行います。</li> </ul>	●	●	●	●
	12	創作ダンス					
	1	• バスケットボール	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 競技特性、ルール、審判法を身につけます。</li> <li>• ドリブル、パス、レイアップシュート等、バスケットの基本技術を身につけます。</li> <li>• ゲームによって各技能の確認をします。</li> <li>• 実技試験・小テストを行います。</li> </ul>	●	●	●	●
	2	1 シュート					
	3	2 パス					
		3 ドリブル					
		4 ゲーム					

