

## 1 この科目の構成について

|       |                |       |        |     |     |
|-------|----------------|-------|--------|-----|-----|
| 教 科   | 保健体育科          | 科 目   | 体 育    | 単 位 | 3単位 |
| 対象コース | カレッジ、情報ビジネスコース | 対象クラス | 2年1～6組 |     |     |
| 使用教科書 |                |       |        |     |     |
| 使用副教材 |                |       |        |     |     |

## 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つけます。</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つけます。</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つけ、運動の技能や体力の向上を身につけます。</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つけます。</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更に膨らみます。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いう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 (3) 体力テスト</p> <p>(4) 球技 ①テニス ②ソフトボール ③バスケットボール ④バレーボール ⑤バドミントン</p> <p>(5) ダンス（現代的リズムダンス） (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。そのためには自らが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ことが大切です。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下さい。</li> <li>・貴重品の管理をしっかりと行なって下さい。</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下さい。</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・・・单元ごとに実技試験が実施され、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) 技能・表現</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の運動能力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。</li> <li>・教義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<br>学<br>期 | 4<br>5   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・オリエンテーション</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する。道徳教育を実施。</li> </ul>                                                                                                                                                                          |  |  |  | ●         |   |   |   |
|             |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・集団行動               <ol style="list-style-type: none"> <li>1 姿勢</li> <li>2 方向転換</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> </ul>                                                             |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・集団行動の主な行動様式を身に付ける。</li> <li>・集団の約束や決まりを守って行動する。</li> <li>・機敏・的確に行動する。</li> <li>・互いに協力して自己責任を果たす。</li> <li>・リーダーの指示に従って行動する。</li> <li>・安全に留意して行動できるようにする。</li> </ul>                                                   |  |  |  | ●         | ● |   | ● |
|             |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・体づくり運動               <ol style="list-style-type: none"> <li>1 腕立て伏せ 10 回</li> <li>2 腹筋 10 回</li> <li>3 背筋 10 回</li> <li>4 柔軟運動</li> <li>5 縄跳び、大縄跳び</li> </ol> </li> </ul> <p>※1～4 は通年の準備運動で行ないます。</p>                                              |  | <ul style="list-style-type: none"> <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する。また、健康や安全に留意して運動する。</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する。</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する。</li> <li>・体ほぐし運動の必要性や運動の行い方、心身への公正の仕方を理解し、知識を身に付ける。</li> </ul> |  |  |  | ●         | ● |   | ● |
|             |          | <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> </li> </ul> <p>※新体力テストの結果を計算し、評価の参考にします。</p> |  | 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。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・体力測定に意欲的に取り組み、進んで測定する。</li> <li>・測定の方法や測定の仕方を理解する。</li> <li>・測定の結果を踏まえて、自己の能力を高めるように努力する。</li> </ul>                                                                                     |  |  |  | ●         | ● | ● | ● |
| 2<br>学<br>期 | 6<br>7   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・テニス               <ol style="list-style-type: none"> <li>1 ラケットの握り方</li> <li>2 サービス</li> <li>3 ストローク</li> <li>4 簡易ゲーム</li> </ol> </li> </ul>                                                                                                       |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ウエスタングリップ、イースタングリップ、コンチネンタルグリップを身に付け、動きの中で合った握り方を選択できるようにする。</li> <li>・サービスの基本技術を身に付け、サービスコートに入れられるようにする。</li> <li>・球出し練習で、グランドストロークを身に付ける。</li> <li>・ダブルスでのゲームをする。</li> <li>・実技試験を行なう。</li> </ul>                    |  |  |  | ●         | ● | ● | ● |
|             | 8<br>9   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ソフトボール               <ol style="list-style-type: none"> <li>1 ピッチング</li> <li>2 バッティング</li> <li>3 ゲーム</li> </ol> </li> </ul>                                                                                                                        |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・正しいグラブの使い方でキャッチングをできるようにする。</li> <li>・スタンダードモーションでピッチングの練習をする。</li> <li>・トスされたボールに対し、バットコントロールと打つポイントを身に付ける。</li> <li>・実技試験を行なう。</li> </ul>                                                                           |  |  |  | ●         | ● | ● | ● |
|             | 10       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・バレーボール               <ol style="list-style-type: none"> <li>1 バス</li> <li>2 トス</li> <li>3 スパイク</li> <li>4 サーブ</li> <li>5 ゲーム</li> </ol> </li> </ul>                                                                                                |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・オーバーハンドパス、アンダーハンドパスの連続できる技能を身に付ける。</li> <li>・個人で直上トスを練習したあと、コート内でコンビネーションを取りながらトスの技能を身に付ける。</li> <li>・セッターとのコミュニケーションを取り、スパイクを打つ。</li> <li>・オーバー、アンダー、フローターの技術を身に付ける。</li> <li>・リーグ戦のゲームを行なう。</li> </ul>              |  |  |  | ●         | ● | ● | ● |
|             | 11<br>12 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・バドミントン               <ol style="list-style-type: none"> <li>1 ラケットの握り方</li> <li>2 サービス</li> <li>3 ストローク</li> <li>4 スマッシュ</li> <li>5 簡易ゲーム</li> </ol> </li> </ul>                                                                                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ウエスタングリップ、リストスタンド、サムアップを身に付け、動きの中で合った握り方を選択できるようにする。</li> <li>・6種類のストロークを身に付ける。</li> <li>・グリップの握り方、ストロークを身に付けたら、ラリーを続けられるよう努力する。</li> <li>・シングルのゲームを行なう。</li> <li>・実技試験を行なう。</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 |
| 3<br>学<br>期 | 12<br>1 | ・現代的リズムのダンス<br>1 ボックス<br>2 サイドステップ<br>3 スライド<br>4 スマーフ<br>5 創作ダンス          |  | ・基本的なステップを身に付ける。<br>・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。<br>・1 曲分のダンスを考え、発表する。                                                    |  |  |  | ●         | ● | ● | ● |
|             | 2<br>3  | ・バスケットボール<br>1 シュート<br>2 パス<br>3 ドリブル<br>4 ディフェンス<br>(マンツーマン、ゾーン)<br>5 ゲーム |  | ・レイアップシュート、セットシュート、ジャンプシュートの技能を身に付ける。<br>・2 対 1、2 対 2 で核技術の応用・補足練習をし、技能を身に付ける。<br>・ディフェンス（マンツーマン、ゾーン）の違いを理解し、技能を身に付ける。<br>・実技試験を行なう。 |  |  |  | ●         | ● | ● | ● |