

## 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	2単位
対象コース	カレッジコース	対象クラス	3年1～6組（男子）		
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—
	各種運動の基本動作の習得と運動技能の向上を図る。また、安全と事故防止に注意し、お互いに協力し合って練習・競技・ゲームができ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、公正・協力・責任などの態度を育て、生涯にわたって運動に親しむ基礎をつくる。
学 習 内 容	—この科目で学習する大まかな内容—
	(1) 集団行動 (2) 体づくり運動 (①体ほぐし運動 ②体力を高める運動 ) (3) 新体カテスト (4) 球技 (①ソフトボール ②サッカー ③バスケットボール ④バレーボール) (5) バドミントン (6) 体育理論
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—
	(1) 学校・平素から健康に留意し、体調を整え、運動ができる状態を保っておきましょう。 ・仲間と協力して体を動かすことで、運動技能の習得、体力の向上を目指しましょう。 ・安全に運動するために、先生の指示を良く聞き機敏に行動するように心がけましょう。 ・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。 ・貴重品の管理をしっかりと行って下さい。 (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。

## 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—
	1年間の評定は、出席状況、授業への取り組み姿勢、実技テスト等を総合的に判断して評価します。
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—
	(1) 関心・意欲・態度 ・自ら進んで運動を実践し、運動の楽しさや喜びを体得しようとしているか。 ・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。 (2) 思考・判断 ・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工夫しているか。 (3) 運動の技能 ・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。 (4) 知識・理解 ・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。 ・競技や審判法を理解し身につけているか。

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 集合、整とん、開列、礼</li> </ol> </li> <li>・体づくり運動               <ol style="list-style-type: none"> <li>①体ほぐし運動 柔軟運動</li> <li>②体づくり運動 筋カトレーニング                   <ul style="list-style-type: none"> <li>・腹筋</li> <li>・背筋</li> <li>・腕立て伏せ</li> </ul> </li> </ol> </li> </ul> <p>※体づくりの運動は毎時間実施します。</p> <p>簡易的ゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バスケットボール</li> <li>・ドッチボール</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>・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>・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>・新体カテスト               <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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力測定に意欲的に取り組み、自分の持てる力を最大限に発揮してください。</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> <p>※新体カテストの結果を計算し、評価します。</p>	●	●	●	●
	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バドミントン               <ol style="list-style-type: none"> <li>1 ストローク</li> <li>2 フライト</li> <li>3 ゲーム</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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>・シングルス、ダブルスの試合を行います。</li> <li>・ルールを理解し、ゲームを運営できるようにします。</li> <li>・実技試験を行います。</li> </ul>	●	●	●	●
	6 7	<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> <p>◎球技大会前には、できる範囲以内で各競技の練習をします。雨天時は体育館でバレーボール、バスケットボールの試合をします。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <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>・バックスイングを十分とり、足を踏み出しながらスイングし、遠くへ打つ技術を身につけます。</li> <li>・ゲームに必要な審判や係の仕事覚え、自分たちでゲームを運営できるようにします。</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
学 期	8 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サッカー</li> <li>1 ドリブル</li> <li>2 シュート</li> <li>3 ゲーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・インサイド、アウトサイドなど、場面に応じて自在にドリブルができるようにします。</li> <li>・正確なシュートができるようにします。</li> <li>・ゲームによって、個人技能や、集団による技能戦術を高めるようにします。</li> <li>・ゲームに必要な審判や係の仕事を覚え、自分たちでゲームを運営できるようにします。</li> <li>・実技試験を行います。</li> </ul>	●	●	●	●
	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バレーボール</li> <li>1 パス</li> <li>2 スパイク</li> <li>3 サーブ</li> <li>4 ゲーム</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つけます。</li> <li>・セッターとのコミュニケーションをとり、スパイクを打ちます。</li> <li>・コンビネーションを理解し、複数の攻撃が組み立てられるようにします。</li> <li>・ゲームに必要な審判や係の仕事を覚え、自分たちでゲームを運営出来るようにします。</li> <li>・実技試験を行います。</li> </ul>	●	●	●	●
	11 12	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バスケットボール</li> <li>1 シュート</li> <li>2 パス</li> <li>3 ドリブル</li> <li>4 ディフェンス</li> <li>5 ゲーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲームの中で組織的なディフェンス（ゾーンディフェンスとマンツーマンディフェンス）ができるようにします。</li> <li>・状況に応じたシュートの技能を身につけます。</li> <li>・ゲームに必要な審判や係の仕事を覚え、自分たちでゲームを運営できるようにします。</li> </ul>	●	●	●	●
学 期	1 2 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>※選択体育</li> <li>1 バスケットボール</li> <li>2 バレーボール</li> <li>3 卓球（第一体育館のみ）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲームに必要な審判や係の仕事を覚え、自分たちでゲームを運営します。</li> </ul>	●	●	●	●