

## 1 この科目の構成について

教 科	保健体育	科 目	体育	単 位	3単位
対象コース	全コース	対象クラス	2年1組～7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 (A,体ほぐしの運動 B,体力を高める運動) (3) 新体力テスト (4) 球技 ①バスケットボール ②テニス ③ソフトボール ④サッカー ⑤バレーボール ⑥バドミントン (5) 柔道 (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。 (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、授業へ取り組む姿勢、実技試験、平常点を参考に総合的に判断して決定する。
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 ・運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるように運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとしているか。 ・個人生活や社会生活における健康、安全について関心を持ち、意欲的に学習に取り組もうとしているか。 (2) 思考・判断 ・生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や健康の保持や体力を高めるための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。 ・個人生活や社会生活における健康、安全について課題の解決を目指して考え、判断し、それらを表しているか。 (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 ・運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項や、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための理論を理解しているか。 ・個人生活や社会生活における健康、安全について課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解しているか。

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 姿勢（気をつけ、休め）</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 腕立て伏せ 10回以上</li> <li>2 腹筋 10回以上</li> <li>3 背筋 10回以上</li> <li>4 スクワット10回以上</li> <li>5 馬跳び（連続ジャンプ）</li> <li>6 柔軟運動</li> <li>7 倒立</li> </ol>               ※通年の準備運動で行います。                ※縄・フープなどの手具を使います。             </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。</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する。</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> <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>・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。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> </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> </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> ※スポーツテストの結果を計算し、評価の参考にします。	●	●		●
	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バスケットボール               <ol style="list-style-type: none"> <li>1 シュート</li> <li>2 パス</li> <li>3 ドリブル</li> <li>4 ゲーム</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ドリブル、レイアップシュート、セットシュート等、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する。</li> <li>・実技試験を行います。</li> <li>・マンツーマンとゾーンディフェンスについて理解する。</li> </ul>	●	●	●	●
	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ソフトボール               <ol style="list-style-type: none"> <li>1 スローイング</li> <li>2 キャッチング</li> <li>3 ピッチング</li> <li>4 ゲーム</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オーバースロー、サイドスローの技能を身につけます。</li> <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>・ゲームによって各技能の確認をする。</li> <li>・実技試験を行います。</li> </ul>	●	●	●	●
	8	<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 ボレー</li> <li>5 簡易ゲーム（審判法）</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つけ、動きの中に合う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つけ、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、グラウンドストローク、ボレーを身につける。</li> <li>・ダブルスのゲームをする。</li> <li>・実技試験を行います。</li> </ul>	●	●	●	●
2 学 期	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サッカー               <ol style="list-style-type: none"> <li>1 パス</li> <li>2 ドリブル</li> <li>3 ゲーム</li> </ol> </li> </ul> ※雨天時は体育館でバスケットボールの試合。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲーム中心に行い、ゲームを通して、ドリブル、キック、シュートなどの基本技術身につけさせるとともに、ゲームの進行や、審判法についても学びます。</li> <li>・実技試験を行います。</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
2 学 期	10	・柔道 1 受け身（前後、横、前回り） 2 固め技（袈裟、横四方、上四方）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・柔道の特性に触れ安全に留意しながら練習ができるようにする。</li> <li>・基本動作の修得と、受け身・固め技の長所短所を見つける工夫をする。</li> <li>・実技試験を行います。</li> </ul>		●	●	●	●
	11	バレーボール	<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技術を身につけます。</li> </ul>		●	●	●	●
	12	1 パス 2 スパイク 3 サーブ 4 ゲーム	<ul style="list-style-type: none"> <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>・オーバー、アンダー、フローターのスーブの技術を身につけます。</li> <li>・実技試験を行います。</li> </ul>		●	●	●	●
3 学 期	1	バドミントン	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イースタングリップ、リストスタンド、サムアップを身につけ、動きの中で合った握り方を選択できるようにする。</li> </ul>		●	●	●	●
	2	1 サーブ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・6種類のストロークを身につけます。</li> </ul>		●	●	●	●
	3	2 ストローク 3 フライト 4 スマッシュ 5 簡易ゲーム	<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、確実にシヤトルをとらえる技能を身につけます。</li> <li>・シングルスゲームを行います。</li> <li>・実技試験を行います。</li> </ul>		●	●	●	●