

## 1 この科目の構成について

教 科	保健体育	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組～6組（女子）		
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体ほぐしの運動 ②体力を高める運動 (3) 体カテスト (4) 球技 ①バスケットボール ②サッカー ③ソフトボール ④バレーボール ⑤バドミントン (5) 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、運動の楽しさを味わおうとしているか。 ・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。 (3) 技能・表現 ・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知識を身につけているか。

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 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 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 壁倒立</li> <li>6 縄跳び</li> </ol>               ※通年の準備運動で行います。             </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>・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>	自分の体力・運動能力の現状を確かめるために実施する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・体力測定に意欲的に取り組み、すすんで測定する。</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努力する。</li> </ul>	●	●		●
		<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 ディフェンス (マンツーマン、ゾーン)</li> <li>5 ゲーム (審判法)</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ディフェンスをかわしての、フェイクからの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つける。</li> <li>・2対1、2対2で各技術の応用・補足練習で技能を身につける。</li> <li>・ディフェンス (マンツーマン、ゾーン) の違いを理解し、シュートを打つまでの技能を身につける。</li> <li>・実技試験を行う。</li> </ul>	●	●	●	●
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・サッカー               <ol style="list-style-type: none"> <li>1 ドリブル</li> <li>2 シュート</li> <li>3 ゲーム</li> </ol> </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なります。</li> <li>・正確なシュートができるようになります。</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>・実技試験を行います。</li> </ul>	●	●	●	●
	5		※スポーツテストの結果を計算し、評価の参考にします。				

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	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ソフトボール</li> <li>1 ピッチング</li> <li>2 バッティング</li> <li>3 ゲーム</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>・正しいグラブの使い方キャッチングができるようにする。</li> <li>・スタンダードモーションでピッチングができるようにする。</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つける。</li> </ul>	●	●	●	●
	9						
	10						
11	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バドミントン</li> <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（審判法）</li> </ul>	<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> <li>・6種類のストロークを身につける。</li> <li>・グリップの握り方、ストロークを身につけたらラリーを続けられるよう努力する。</li> <li>・ダブルスのゲームを行う。</li> <li>・実技試験を行う。</li> </ul>	●	●	●	●	
12							
3 学 期	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・選択体育</li> <li>1 バレーボール</li> <li>2 バasketボール</li> <li>3 バドミントン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・審判がゲームをコントロールできるように審判法の確認をします。</li> </ul>	●	●	●	●
	2						
	3						