

保健体育科

体育

単位数	3	学年	1
必修・選択	コース選択		
担当者			
教科書	現代保健体育		

1. ねらい・目標

運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにするとともに、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育てる。また健康・安全に留意し、自主的な学習態度を身につけ生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。

2. 授業の進め方や学習方法

体育の授業はオリエンテーションから始まり、体育の目標と授業を受ける心構えや諸注意等の確認を行う。各学期の1～3時間目に体育理論・体づくり運動（集団行動）を行う。また各単元（種目）の、①『球技』はバスケットボール・バレーボール・サッカー・ハンドボール・ソフトボール・バドミントン・卓球の7種目の中からコース選択して行う。内容はルールや基礎基本の技能を高め、ゲームの楽しさや喜びを味わうことができるようにする。②『水泳』は泳力向上だけではなく安全面や体調面も考慮して行う。③『武道』（空手）は礼儀作法や基本技能を高め、型を習得し発表ができるようにする。④『ダンス』は創作ダンス・現代的なリズムのダンスを行う。⑤『陸上』は短距離走・跳躍・投てきの中から選択して行う。また校内マラソンに向けて長距離走も行うが、安全面で生徒の体調に注意して行う。⑥『器械運動』はマット運動を行い、互いに協力し技を習得する。また安全に留意し練習や発表ができるようにする。

①～⑥までの種目においては生涯スポーツにつながるような学習内容にする。

3. 副教材・参考書

1. 副教材 アクティブスポーツ
2. 参考書

4. 評価

1・2学期の単元（種目）の実技テスト・授業態度・学習カードなどで関心・意欲・思考・判断・知識・理解等を総合的に判断し（仮）評価する。実技テストを受けられない生徒（ケガや体調等で）は、課題等を課し、（仮）評価する。また持久力走テストを必修とし、理由なしで受けない生徒は評価しない。

5. その他(履修上の留意点等)

体育の授業を通して、各種目の特性とスポーツのルールや歴史を理解し、運動に親しむことができるように生涯にわたるスポーツライフの基礎を習得できるように配慮する。

6. 授業計画（進度表）1 学年男女

期	月	単 元	学 習 内 容	留 意 点	
1 学 期	4	オリエンテーション 体育理論 体づくり運動	○体育の目標・授業を受ける心構え等を理解し、コース選択制授業の意義や内容について理解する。 ○運動の実践と理論との一体化を図り、体育・スポーツの知識を理解できるようにし、体ほぐしの行い方と体力の高め方を実践的に工夫する。	体育学習の意義やその学び方を知る。 スポーツの必要性・運動の学び方・体力の高め方について知る。	
	5	A水泳 B水泳	○自己の能力に応じてクロール・平泳ぎをマスターし技能を高め、早く泳いだり、長く泳いだりすることを身に付ける。	安全な水泳学習と教えあい学習を目指す。	
	6	C球技（バレーボール）	○ネットをはさんでボールを打ち合い得点して競うネット型のゲームを理解し、パス・レシーブ・サービス・スパイクなどを身に付ける。	ゲームを通してバレーボールの楽しさを味わう。	
		D球技（バスケットボール）	○相手との攻防の中でボールを運びゴールにシュートして得点を競うことを理解する。個人技能のパス・キャッチ・ドリブル・シュートなどを身に付ける。	ゲームを通してバスケットボールの楽しさを味わう。	
	7	A武道（空手） B武道（空手）	○基本的な動作を身につけ形の技能練習を行う。	礼法を重んじ、安全面には最大限に配慮する。	
		Cダンス(創作・リズム) Dダンス(創作・リズム)	○表したいテーマを全身の動きで自由に表現する創作ダンスの特性を理解する。グループで選曲し作品を作り発表する。	リズムによって踊る楽しさを体験する。	
	2	9	体育理論 体づくり運動	○運動の実践と理論との一体化を図り、体育・スポーツの知識を理解できるようにし、体ほぐしの行い方と体力の高め方を実践的に工夫する。	スポーツの必要性・運動の学び方・体力の高め方について知る。
		10	A陸上競技（選択）	○自己の能力に応じて記録の向上の喜びや競争の楽しさを味わうことができるようにする。	仲間と競争したり、自己の記録に挑戦する。
	B器械運動（マット）		○自己の能力に応じてマット運動の技能	合理的な練習を計	

学 期	11	C水泳 D水泳	を高め、技が円滑に出来るようにする。 ○自己の能力に応じてクロール・平泳ぎをマスターし技能を高め、早く泳いだり、長く泳いだりすることを身に付ける。	画的に行う。 安全な水泳学習と教えあい学習を目指す。
		A球技（バレーボール）	○1学期球技（バレーボール）に同じ。	ゲームを通してバレーボールの楽しさを味わう。
		B球技（バスケットボール）	○1学期球技（バスケットボール）に同じ。	仲間と競争したり、自己の記録に挑戦する。
		C器械運動（マット）	○自己の能力に応じてマット運動の技能を高め、技が円滑に出来るようにする。	合理的な練習を計画的に行う。
		12	陸上（長距離走）	○自己の能力に応じて記録の向上の喜びや競争の楽しさを味わうことが出来るようにする。
3 学 期	3	1 体育理論	○運動の実践と理論との一体化を図り、体育・スポーツの知識を理解できるようにし、体ほぐしの行い方と体力の高め方を実践的に工夫する。	スポーツの必要性・運動の学び方・体力の高め方について知る。
		2 A球技（ソフトボール）	○攻撃側と防御側に分かれて得点を競う野球型のゲームの特性を理解し、個人技能の送球と捕球・バッティングを身に付ける。	自分が出れるポジションを見つけ、ゲームが出来るようにする。
		B球技（サッカー）	○相手との攻防の中でボールを運びゴールにシュートして得点を競うことを理解する。個人技能のキック・パス・ドリブルなどを身に付ける。	ゲームを通してサッカーの楽しさを味わう。
		C球技（バドミントン）	○ネットをはさんでラケットでシャトルを打ち合い競うことを理解し、クリアー・サービス・スマッシュなどの打法を身に付ける	ゲームを通してバドミントンの楽しさを味わう。
		D球技（バレーボール）	○1学期球技（バレーボール）に同じ。	ゲームを通してバレーボールの楽しさを味わう。