

平成30年度 保健体育科「体育」SYLLABUS

単位数	体育実技 3 単位		学科・学年・学級	普通科 第 1 学年 女子 全クラス	
教科書			副教材等		
1. 学習の到達目標					
① 生涯にわたって計画的に運動に親しむ資質や能力を育てる。					
② 健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かで活力ある生活を営む態度の形成。					
③ 心と体を一体としてとらえ、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的な実践を行う。					
2. 学習の計画					
学期	月	単元名	学習事項	学習内容や活用	評価の材料等
前 期	4	集団行動	停止間動作・解散集合・点呼・行進	基本的な動作を習得し、規律正しい集団的動作ができるようにし、かつ集団の中での自分の役割を理解させ協力心を養う。	正しい基本動作 測定値の分析
			体力づくり	基本的な体力の養成。	
			スポーツテスト	自己の記録更新を目指し、苦手分野の克服のために現時点での自身の運動能力を把握する。	
	5	ダンス	創作ダンス ①	主にリズム・音楽・イメージに合わせて身体を動かし、ダンスを踊る・つくることを学習する。 他の班のダンスを観ることを通して互いの表現の個性や表現の多様性を理解する。	自主性や“楽しむ”姿勢を 評価の対象とする
				第1回定期考査	
	6		創作ダンス ② 発表	テーマに沿った内容。 集団の協調性。 個の個性の発揮。 “元気の良さ”。 をお互いに評価しあう。	
	7			《評価》	
				第2回定期考査	
			リトニス	コートの使用法・道具の管理・ 保全	コートでの注意事項を徹底。障害の予防に努めさせる。 ラケット・ボールの管理・保全を意識させる。
			ルール解説	正しいルールに則りゲームが進められるようにさせる。	
9		基本打ち・ラリー・ボレー技術・サーブ	基本的動作を習得させ状況に応じたボール操作や安定したラケット操作と連携したスムーズな動きによって試合形式の練習に生かせるようにさせる。	基本的動作とラケットのスムーズな運動性	
		ゲーム		簡易ゲームによりルールの周知を図り、のちリーグ戦形式で	勝敗及びリーグ戦運営力

		(簡易ゲーム～リーグ戦)	勝敗を競わせる。	
後 期	10	バドミントン	コートの使用法・道具の管理・保全 ルール解説	第3回定期考査 コートでの注意事項を徹底。障害の予防に努めさせる。 ラケット・シャトルの管理・保全を意識させる。 正しいルールに則りゲームが進められるようにさせる。 基本的動作を習得させ状況に応じたボール操作や安定したラケット操作と連携したスムーズな動きによって試合形式の練習に生かせるようにさせる。
	11	基本打ち・ラリー・ドロップ ショット・スマッシュ技術・サーブ ゲーム	《評価》	第4回定期考査 基本的動作を習得させ、状況に応じたラケット操作や安定したショット、状況に応じたドロップショットなどスムーズな動きができるようにし、試合形式の練習に生かせるようにさせる。 リーグ戦（シングルス ダブルス） ペア決め・コート割・マッチメイク など体育委員を中心に試合運営をできるようにさせる。
後 期	12			基本的動作とラケットのスムーズな連動性 勝敗及びリーグ戦運営力
	1	長距離走		第5回定期考査 長距離走により体力の保持・増進を図る。 苦手といわれる長距離走の克服。意欲的授業参加。体力増進。
	2 3			

3. 評価の観点

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、公正、協力、責任などの態度を身に付けさせるとともに、健康・安全に留意して自ら運動をしようとする。
思考・判断	自己の能力と運動の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活動の仕方を考え、工夫している。
運動技能	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深く味わうとともに、体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付けている。
知識・理解	社会の変化とスポーツ、運動技能の構造と運動の学び方、体ほぐしの意義と体力の高め方に関する基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。

4. 評価法

関心・意欲・態度、思考・判断、運動技能、知識・理解の4つの観点及び、出席状況を踏まえ総合的に評価を行う。

5. 担当者からのメッセージ

雨天時、他学年との兼ね合いにより他の項目を行うことがあるので、常に屋外と屋内の両方をできる準備を用意しておいてください。
夏季休業前後の酷暑期間に関しては体調面を考慮し屋内種目に切り替わる場合もあります。

平成30年度 保健体育科「体育」SYLLABUS

単位数	3単位	学科・学年・学級	普通科 第 1学年 全クラス共通
教科書		副教材等	

1. 学習の到達目標

- ① 生涯にわたって計画的に運動に親しむ資質や能力を育てる。
- ② 健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かで活力ある生活を営む態度の形成。
- ③ 心と体を一体としてとらえ、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的な実践を行う。

2. 学習の計画

学期	月	単元名	学習事項	学習内容や活用	評価の材料等
前 期	4	○集団行動 ○スポーツ テスト	○スポーツテスト 現在の自分の運動能力・体力を知る。	○スポーツテスト 結果を知り、苦手分野の克服や能力の向上を意識させる。 現時点での自身の運動能力を把握する。	・運動能力 テスト ・体力診断 テスト
	5	○球技 ～7/10まで	【男子】ソフトテニス（2単位） ・ラケットの扱い方 ・ストローク、サーブ ・試合（シングル、ダブル）	○ソフトテニス 基本技術を習得し、状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防を行えるようにする。	ワークシート レポート スキルテスト
	6		【男子】柔道（1単位） ・基本動作の習得 ・受け身	○柔道 正しい道衣の着方、たたみ方や帯の締め方を学習し、武道における正しい礼法を身に付けさせる。 座位・蹲踞・立位・移動からの受け身、横受け身、前回り受け身を身に付けさせケガの予防の一助とし、投げ技への発展への意識を持たせる。	ワークシート レポート スキルテスト
	7		【女子】ダンス（3単位） ・課題曲の振り付け ・創作ダンスの曲選考、振り付け ・発表	○ダンス グループ作成をし、グループ内で話し合い課題曲の振り付けを学習する。また、その発展としてグループないで創作ダンスの曲選考と振り付けを考案し、発表に向け相互に協力して完成させるように指導し、自主性と協調性を持たせる。	ワークシート レポート スキルテスト
後 期	9	○球技 ～10/18まで	【男子】サッカー（2単位） ・基本技術の習得 ・グループ戦術、チーム戦術 ・試合 【男子】柔道（1単位） ・体さばき	○サッカー ボールを扱う基本的な技術を身に付けさせ、集団による技能・戦術を練習し、チームで作戦を立てて試合を行えるようにする。また、サッカーのルールや特性を理解し、審判やコート作成等の試合運営面の知識も身に付けさせる。 ○柔道 投げ技の導入として、足の運び方や引き手と釣り手の使い	ワークシート レポート スキルテスト 相互評価 スキルテスト
	10		・引き手、釣り手 ・投げ技 腰技（払い腰、大腰、体落とし） 【女子】ソフトテニス（3単位） ・ラケットの扱い方 ・ストローク、サーブ ・試合（シングル、ダブル）	方を学習し、相手の重心やバランスを崩す事を意識させる。 実際に投げ技を行う際には、ケガや事故に対し注意喚起を十分に行い、安全性を高めさせる。 ○ソフトテニス 基本技術を習得し、状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防を行えるようにする。	ワークシート レポート スキルテスト

学期	月	単元名	学習事項	学習内容や活用	評価の材料等
後 期	11	○球技	【男子】バスケットボール（2単位） ・基本技術の習得 ・試合	○バスケットボール 連携プレーや個人の特性の理解、各ポジションの位置や役割を理解し、作戦を立ててゲームを行う。	ワークシート レポート スキルテスト
	12		【男子】柔道（1単位） ・背負い投げ (背負い投げ、一本背負い)	○柔道 相手を背負った状態から投げる。背負うとこまでの運び方投げ方を一連の動作で行えるようにする。また、背負った状態からの投げ技はケガや事故の危険性が高まるのでポイントを意識させ、安全に行わせる。	相互評価 スキルテスト
	1	○陸上競技	【女子】バドミントン（3単位）	○バドミントン 基本技術を習得し、フライトの特色を理解したうえで操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防を行えるようにする。	ワークシート レポート スキルテスト
	2		【全クラス男女共通】長距離走 (男子:2単位 女子:3単位)	○長距離走 自身の体力、ペース配分を知り、スポーツテストでの自己記録を更新することを目標にし、長距離走に必要な筋力、姿勢、呼吸器、循環器、の発達を促す。 また、長い距離を走る際の自分のリズムを形成し、集団の中でも自身のペースを崩すことなく完走することができる。	ワークシート レポート 記録タイム
	3		【男子】柔道（1単位） ・寝技 (袈裟固め、横四方固め、 上四方固め)	○柔道 押さえ込むことによっても“勝つこと”ができる事を理解させ、《技あり》《一本》を説明する。押さえ込みや寝技からの抜け方や身体の使い方を理解し、寝技の攻防を行えるように指導する。	相互評価 スキルテスト

3. 評価の観点

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、公正、協力、責任などの態度を身に付けさせるとともに、健康・安全に留意して自ら運動をしようとする。
思考・判断	自己の能力と運動の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活動の仕方を考え、工夫している。
運動技能	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深く味わうとともに、体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付けている。
知識・理解	社会の変化とスポーツ、運動技能の構造と運動の学び方、体ほぐしの意義と体力の高め方に関する基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。

4. 評価法

関心・意欲・態度、思考・判断、運動技能、知識・理解の4つの観点及び、出席状況を踏まえ総合的に評価を行う。
--

5. 担当者からのメッセージ

雨天時、他学年との兼ね合いにより他の項目を行うことがあるので、常に屋外と屋内の両方をできる準備を用意しておいてください。
--