

教科名	保健体育	科目	体育選択	週授業時間	2時間
-----	------	----	------	-------	-----

1. 教科書および副教材・参考書

保健体育（大修館書店）

2. 授業の目標および内容

身体の発達段階や個人の能力に応じた体力作りを目指し、さまざまな運動に対応すべき基本的な体力の向上を図るとともに、健康や安全について理解させ、自ら進んで運動に楽しむ態度を育成します。また、生涯を通して健康な身体作りを行う基礎とします。集団行動の中から仲間と協力することの大切さや、公正な態度を身につけさせます。

3. 試験について

	1 学期		2 学期		3 学期
定期試験	一次 なし	二次 なし	一次 なし	二次 なし	期末 なし
学力試験	第 1 回 なし		第 2 回 なし		第 3 回 なし

内容・難易度について

定期試験：筆記試験は実施しないが、各学期・種目ごとに実技テストを実施します。

課題・補習について

特にありませんが、病気・怪我等で実技テストを受けられない場合、課題等提出を求める場合があります。

4. 評価の視点

実技点 80 点（自己の能力と各種の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ます。）

参加点 20 点（欠席・見学・服装・態度・遅刻に関しては、減点対象とします。）

以上 100 点満点です。

授業計画

学期	単 元	学 習 内 容	備 考
1	<p>集団行動</p> <p>スポーツテスト</p> <p>体育祭練習</p>	<p>集合整列・整頓、号令、礼など</p> <p>50M走、持久走(男子 1500m、女子 1000m) 立ち幅とび、ハンドボール投げ、</p> <p>自校体操 (男女) 種目別練習、学年種目練習</p>	<p>体育祭</p>
2.3	<p>バスケットボール</p> <p>卓球</p> <p>ダンス(現代的なリズムのダンス)</p> <p>陸上 長距離走</p>	<p>ボール慣れ・ボールハンドリング パス チェスト・アンダー・オーバーヘッド バウンド ドリブル (直線的に・曲線的に) シュート ランニングシュート・ミドルシュート アウトナンバー 2対1 3対2 簡易ゲーム 5対5</p> <p>ラケットの種類とグリップ フォアハンド・バックハンド サーブ・ラリー 簡易ゲーム</p> <p>ダンスウォームアップ 体ほぐし運動, ストレッチング 基本的な動き・ステップの習得 様々なリズムの取り方 課題ダンス ダンス発表</p> <p>持久走 記録測定 1500mから 5000m 目標を設定してのペース走 グループ駅伝 20M シャトルラン</p>	<p>場所割り当ての関係 で、実施時期はクラ ス毎に異なる。</p> <p>ランニングロード タイムトライアル</p>