

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

現代高等保健体育（大修館書店）

2. 授業の目標および内容

運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技術を身につけるようにする。生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

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

（運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技術を身につけるようにする）

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>集重整列・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 シングルスゲーム, ダブルスゲーム</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 イメージした動きを即興的に表現 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 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>