

教科名	保健体育	科目	体育実技	週授業時間	2時間
-----	------	----	------	-------	-----

1. 科書および副教材・参考書

保健体育（大修館）

2. 授業の目標および内容

<サッカー>

ゴール型競技では、サッカーを取り上げる。脚でボールを扱うこと等、基本的な技術を身につけて技能の修得に応じた様々なルールของเกมを行う。チームにおける自己の役割を理解した上で互いに協力して攻防の作戦を立案し、練習を工夫してゲームができるようにすると共に、ルールを守ることや勝敗に関して公正な態度がとれるようにする。また、勝敗を競う過程や結果に楽しさや喜びを味わえるようにする。

<卓球>

ネット型競技では、卓球を取り上げ、基本的技能の習得に加えて、技能に応じた戦術、作戦を重視した攻防を展開できるようにする。

<剣道>

武道では剣道を取り上げる。伝統的な行動の仕方に留意しながら剣道の歴史や基本的な礼儀作法、所作を学ぶ。また、互いに相手を尊重し、協力して稽古に励む中で基本的な技術を身につける。

<陸上競技>

陸上競技は、走・跳・投からなる最も基本的な運動であり比較的結果が明確に現れる種目である。種目の特性を理解し、自己の能力に応じた目標を設定しながら互いに協力して練習を行い、仲間の技術を観察する中で積極的に課題を解決していく態度を身につける。また、自己の能力を最大限発揮して技能を高め、記録に挑戦していく強い意志を育てる。

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

筆記試験は行いませんが、各学期毎にそれぞれの種目につき、技能テストを実施します。

4. 課題・補習について

特になし

5. 評価について

各学期、技能テストと授業への取り組みの様子から実技点80点、参加点20点、合計100点満点で評価をします。

学年末には保健と合算し体育実技50%・保健50%の配分で保健体育1教科として評価します。

授業計画

学期	単 元	学 習 内 容	備 考
1	集団行動 身体づくり スポーツテスト 体育祭に向けての練習	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢、整列、号令、方向転換、列の増減、身体ほぐし、体力を高める、ストレッチ、50M走、シャトルラン、上体起こし、握力、立ち幅とび、ボール投げ、長座体前屈、反復横跳び ・自校体操，8の字跳びの練習 	体育祭
2 3	サッカー 卓球 剣道 陸上競技（長距離走）	<ul style="list-style-type: none"> ・ボール慣れ ・ドリブルの基本ーキープのドリブル ・リフティングーボールリフティング ・キッカーーインサイド、インステップ、インフロント、アウトフロント、 ・コントロールー転がるボール、浮き球、バウンドしてきたボール ・パスー3対1、4対2 ・シュートードリブルシュート、 ・パスーシュート ・簡易ゲーム ・スキルテスト ・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 ・立礼 正座 座礼 ・竹刀の点検と取り扱い方 ・竹刀の名称 ・竹刀の持ち方 構え方 ・基本動作 足さばき 基本打ち 上下素振り (胴の打ち返し) ・シャトルラン ・持久走 	体育祭以降、場所割り当ての関係でクラス毎に実施時期が異なる