

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）・現代高等保健体育ノート

### 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。

能率的で安全な集団としての行動の仕方（集団行動）を各領域において適切に行い、卒業後においても、実生活、実社会の中などで継続的なスポーツライフを営むことができるようにすることを目標とする。

### 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	

#### ○内容や難易度について

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。

#### ○課題や補習について

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。

5. 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、姿勢、ルールの確認</p> <p>50M 走、立ち幅跳び、ハンドボール投げ、持久走（女子 1000m・男子 1500m）</p> <p>自校体操 応援合戦練習</p>	<p>体育祭 (6月12日)</p>
2.3	<p>テニス</p> <p>サッカー</p> <p>ハンドボール</p> <p>陸上競技（長距離走）</p>	<p>正しいグリップの修得 ボール&amp;ラケット慣れ ボールつき サーブ、レシーブの基本 ボレーの基本 フォアハンドストロークの基本 バックハンドストロークの基本 ストロークの基本 ラリー練習 ルール理解 ゲーム（3点先取など簡易的なゲーム）</p> <p>ボール慣れ ショートパス、ロングパス インサイドキック・インステップキック 走りながらのパス（2人） パスキープ（3対1・4対2） ドリブル（1人） シュート練習 （センタリングに合わせるなど） ルール理解 ミニゲーム ゲーム</p> <p>パス （アンダーパス、ショルダーパス、 プッシュパス） シュート （ステップシュート、7mスロー、 ジャンプシュート） ルール理解 簡易ゲーム</p> <p>ロングスローディスタンス（20～30分） タイムトライアル（1500M～3000M） 20M シャトルラン</p>	<p>場所割り当ての関係により、クラス毎に実施時期は異なる。</p>