

教科名	保健体育	科目	体育実技	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）

### 2. 授業の目標および内容

中学生期は、心身ともに急速に発達する時期である。いろいろな運動の技能を高め、体力の増強をはかっていくと同時に、健康な体や健康な心を養っていくよう学習させる。

どうしたら運動の楽しさを味わうことができるのか、どうしたら技能を高め、体力を増強していくことができるのか。また、何事にもくじけない強い意志・公正な態度・協力して責任を果たす態度や、健康・安全に留意できる態度を身につけていくよう学習させる。

ゴール型競技では、バスケットボールとアルティメットを取り上げる。チームで作戦を立て、スペースをうまく使いながら攻撃を組み立てられるようにする。パス・ドリブル・シュートの基本的なボール操作やディスク操作の技能に加え、ボール、ディスクを持たない時の動きを重点的に取り扱う。

また初めてベースボール型競技を扱い、本校ではソフトボールを取り上げる。基本的なバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などによって攻防を展開できるようにする。持久走・持久力を高める練習（インターバル走法）や、ペースを身につける練習をし、ランニングロードタイムトライアルに備える。また、シャトルランの実施で心肺機能の向上を図る。

### 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	

・学期末に各種目ごとの実技テストを行う。

### 課題・補習について

なし

### 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、実技 80%・選択 20%で換算します。

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>体育祭に向けての練習</p>	<p>姿勢（気をつけ・休め・腰をおろす） 方向転換・集合・整頓・列の増減・礼</p> <p>新体力テスト （握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、持久走、シャトルラン、50M走、立ち幅とび、ハンドボール投げ）</p> <p>自校体操・大縄跳び（学年種目）</p>	<p>体育祭</p>
2 3	<p>ソフトボール</p> <p>バスケットボール</p> <p>アルティメット</p> <p>陸上競技（長距離走）</p>	<p>○守備 ボールの握りかた 1対1のキャッチボール ピッチング キャッチング（送球・ゴロ・フライ）</p> <p>○攻撃 バットの握りかた ストライクゾーン バットスイング</p> <p>○試合 スローピッチルールでのゲーム</p> <p>ボール慣れ・ボールハンドリング</p> <p>○パス （チェストパス、バウンズパス、オーバーハンドパス）</p> <p>○ドリブル（直線、曲線）</p> <p>○シュート （セットシュート・ドリブルからのシュート）</p> <p>スキルテスト・ゲーム</p> <p>○基本スキル （スローイング・キャッチング・カッティング）</p> <p>○ミニゲーム</p> <p>・ロングスローディスタンス ・タイムトライアル ・シャトルラン ・長距離走</p>	<p>ランニングロード タイムトライアル 記録測定</p>