教科名	保健体育	科目	体育実技	週授業時間	1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

1 学期期間は体育祭練習、スポーツテストを優先的に実施して、終了後から各実技に移行していく。実技を通じて専門的な内容、技能の習得と共に今後 6 年間を通じて体育実技に必要な基本的な習慣を身につけさせる。

＜剣道＞

自己の能力に適した課題を持って行い、その技術を身につけ、相手の動きに対応した攻防を展開して練習や試合ができるようにします。伝統的な行動のしかたに留意して、互いに相手を尊重し公正な態度がとれるようにします。

＜ダンス＞

体を動かすことの楽しさや心地よさを味わい、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めます。仲間と一緒にコミュニケーションを深め、仲間との関わりの中で互いの良さを認め合うこと、みんなで協力することの楽しさを学びます。また、グループで役割分担をおこない、練習方法や発表の仕方を工夫して、発表会の運営、鑑賞の態度を身につけます。

＜器械運動＞

各種の器械を利用し、回転・跳躍・腕支持・懸垂などの運動を行うことによって、全身的な筋力・敏しょう性・巧緻性などの能力や、日常生活では経験できない運動をすることによって、身体支配能力も養います。

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

筆記試験は行いませんが、各学期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。

5．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・遅刻に関して減点対象とします。）
以上１００点満点で、実技７０％　武道・ダンス・器械運動３０％で換算します。

授業計画

学期	単　　元	学　習　内　容	備　考
1	スポーツテスト 体育祭練習 体つくり運動	スポーツテストの内容を実施 自校体操　人間ブリッヂリレー	
2 3 共通	剣道 ダンス 器械運動	・立礼　正座　座礼 座り方と立ち方(左座・右起) 立礼から蹲踞まで(帯刀・提刀) ・竹刀の点検と取り扱い方 ・竹刀の名称 ・竹刀の持ち方　中段の構え ・基本動作 足さばき　送り足　踏み込み足 上下振り　正面打ち　左右面打ち ・縄跳び ・ストレッチング ・体ほぐし・体つくり運動 ・いろいろなリズムの体験 ・いろいろなステップの習得 ・課題のダンスの習得 ・練習 発表 マット運動 前転 後転 開脚前転 開脚後転 伸膝前転 伸膝後転 側方倒立回転	<u>※２クラス同時開講</u> ２クラスを３つの集団に分け、ローテーションして行う。そのため所属集団により種目の実施時期は異なる。 <u>例Ａ・Ｂ組</u> ①Ａ・Ｂ組　女子 ②Ａ組　男子 ③Ｂ組　男子 下記の３つの種目をローテーションして行う １、剣道 ２、ダンス ３、器械運動