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
保健体育（大修館書店）

２．授業の目標および内容

身体の発達段階や個人の能力に応じた体力作りを目指し、さまざまな運動に対応すべき基本的な体力の向上を図るとともに、健康や安全について理解させ、自ら進んで運動に楽しむ態度を育成します。また、生涯を通して健康な身体作りを行う基礎とします。集団行動の中から仲間と協力することの大切さや、公正な態度を身につけさせます。

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

定期試験：筆記試験は実施しませんが、各学期・各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、（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、体育選択７０％・剣道・ダンス・器械運動を３０％で換算します。

学期	単　元	学　習　内　容	備　考
１	集団行動 スポーツテスト 体育祭練習	姿勢、整列、号令、方向転換、列の増減、 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） 自校体操　人間ブリッジリレー	

2 3	陸上競技 ・短距離走 ・走り幅跳び ハンドボール バドミントン 陸上 長距離走	適切な走り出し脚の決定、クラウチングスタート、10M 走、20M 走 助走 　短い助走からの跳躍、助走距離の決定 踏み切り 　歩幅の決定、リズムの取り方 ・ボール慣れ ショルダーパス、アンダーパス、バックパス、ラテラルパス　キャッチング ・ドリブル ・シュート ステップシュート、ジャンプシュート ドリブルゲーム、タッチダウンゲーム 4 対 4　6 対 6 のゲーム ラケットの握り方と操作 シャトルつき　素振り　手投げ打ち 球出しからのハイクリア、ドロップの一本打ち ドロップレシーブ 1 対 1 でハイクリアとドライブのラリー 1 対 1 でのフライト練習 各フライトをクロスで打つ 半面シングルス、オールコートでのシングルス 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	2 学期以降は場所割り当ての関係でクラス毎に実施時期が異なります。 ランニングロードタイムトライアル