

体育科

教科名	保健体育	科目名	体育
科目の目標	(1)運動特性の理解による、技能および体力の向上 (2)運動能力に応じた、課題を解決するための思考力・判断力の育成 (3)主体的および協働的な活動能力の育成 (4)健康および安全に対する自己管理能力の向上		
履修学年	1年	類型	女子
単位数	3単位	履修形態	必修
教科書		副教材等	

① 学 習 の 目 標

- (1)指示を基に、互いに協力して自主的に活動できるようになるとともに公正な態度がとれるようになる。
- (2)活動場所の安全を確かめ、健康や安全に留意して練習や競技ができるようになる。
- (3)技能向上に必要な知識や練習方法と競技に必要なルールを理解する。
- (4)自己の能力に応じた課題の解決を目指して、練習や競技の仕方を工夫できるようになる。
- (5)基本技能を高めて、発表会で演技したり、試合等で活用できるようになる。

② 学習内容と進め方

- (1)全体指導や個別指導から課題を発見し、解決する取り組みを通じて記録や技能の向上をめざす。
- (2)楽しくゲームや発表ができるように、基本技能やルールをしっかりと理解し、習得する。
- (3)課題解決に向けたペアワークやグループ活動を通じて、教えあいや学びあいを大切にする。

③ 学 習 の 留 意 点

- (1)記録や技能、体力の向上をめざして、積極的に活動する。特に反復練習は、効率よく根気強く行う。
- (2)健康状態や体力を自ら把握し、無理をしないように活動する。
- (3)グループやチームで活動する場面では、リーダーを中心に協力して活動できるようにする。
- (4)準備、後かたづけを迅速に、安全に配慮した器具の設置などを適切に配置する。
- (5)怪我・事故の防止に十分配慮して活動する。特に用具の点検・接触事故等には十分注意する。

④評価の観点

- | | |
|--------------------|--|
| (1)関心・意欲・態度
【関】 | 運動の楽しさ喜びを味わうことができるよう仲間とともに自ら進んで運動しようとする。
健康・安全に留意して学習に取り組もうとする。 |
| (2)思考・判断
【思】 | 自己の能力を把握し、運動の特性に応じた課題の解決を目指して、運動の合理的な行い方や計画的な活動の仕方を考え工夫している。 |
| (3)運動の技能
【技】 | 自己の能力に応じた、運動の特性に応じた技能を高め、体力を高めるための運動の合理的な行い方を身につけている。 |
| (4)知識・理解
【知】 | 運動の意義や必要性及び運動の特性と合理的な行い方を理解し、知識を身につけている。また、課題解決に役立つ基礎的事項を理解し、知識を身につけている。 |

⑤ 評 価 の 方 法

『運動の技能』はスキルテストを実施、『関心・意欲・態度』は観察、『知識・理解』と『思考・判断』は観察および記録物等の状況を判断して総合的に評価する。

⑥ 授 業 計 画

月	単元	具体的な学習内容	評価の方法など(観点項目を記入)
4	体育理論 3時間	・運動と体力 スポーツの効果的な学習の仕方	
4 5 6	体づくり運動 7時間 陸上競技 【50m走】 6時間	・ストレッチや体力向上トレーニング ・新体力テスト ・もも上げ、腕振り等のフォームの矯正 ・スタートダッシュ ・記録計測	・記録を向上させようと意欲的に取り組んでいるか。【関】 ・走るフォームをバランスよく、矯正しようしているか。【思】 ・タイム計測換算表にもとづき評価する。【技】 ・安全面に配慮し、練習できているか。【知】
4 5 6	バドミントン 8時間	・ラケットの握り方 ・ハイクリアー、ドライブ、ドロップ、スマッシュ ・サーブ ・簡易ゲーム ・ゲーム	・技術の向上やゲームに意欲的に取り組んでいるか。【関】 ・ゲームの中で、状況に応じて技能を発揮できるか。【思】 ・クリアとドロップのスキルテストを実施し、評価する。【技】 ・ルールを理解し、審判法を知っているか。【知】

4 5 6 7 8	バレーボール 12時間	・ボールの扱い方 ・オーバーハンドパス、アンダーハンドパス ・サーブ ・スパイク ・グループでの連係4対4、簡易ゲーム ・ゲーム	・技術の向上やゲームに意欲的に取り組んでいるか。【関】 ・技術をゲームの中で、状況に応じて発揮できるか。【思】 ・パス・サーブのスキルテストを実施し、評価する。【技】 ・ルールを理解し、審判法を知っているか。【知】
7 8 9	水泳 【平泳ぎ】 10時間	・けのび ・キック ・足と腕の動き ・呼吸法 ・総合練習	・より良いフォームで泳ごうと意欲的に取り組んでいるか。【関】 ・合理的な泳ぎを追求しているか。【思】 ・25mを泳ぎ、距離とフォームを見て評価する。【技】 ・健康面に留意し、安全に練習に取り組んでいるか。【知】
9 10	陸上競技 【長距離走】 8時間	・走法 ・呼吸法 ・ペース走 ・タイム走 ・3000Mの計測。	・記録を向上させようとして意欲的に取り組んでいるか。【関】 ・走るフォームをバランスよく、矯正しようとしているか。【思】 ・3000mタイム計測換算表にもとづき評価する。【技】 ・安全面に配慮し、練習できているか。【知】
10 11	バスケットボール 12時間	・ボールの扱い方 ・パス・ドリブル ・各種シュート ・2対2、3対3の攻守 ・グループでの連係、ゲーム	・技術の向上やゲームに意欲的に取り組んでいるか。【関】 ・技術をゲームの中で、状況に応じて発揮できるか。【思】 ・パスやシュートのスキルテストを実施し、評価する。【技】 ・ルールを理解し、審判法を知っているか。【知】
11 12	器械運動 【マット】 10時間	・下記種目などの基本練習 ・テスト種目 ①倒立前転・3点倒立 ②開脚前転 ③側転 ④水平バランス ⑤開脚後転・伸膝後転・後転倒立	・技の完成度を高めようとして意欲的に取り組んでいるか。【関】 ・自分の体の動きを考えながら、改善しようとしているか。【思】 ・左記規定種目をテストし、評価する。【技】 ・グループで協調し、かつ安全面に配慮し、練習できているか。【知】
	ダンス 5時間	・現代的なリズムのダンス	・体を積極的に動かし、意欲的に取り組んでいるか。【関】 ・動きの質を改善しようとしているか。【思】 ・健康面に留意し、安全に練習に取り組んでいるか。【知】
1 2	スキー 12時間	・技術レベルでA、B、Cにグループ分けして実施 ・プルーク、シュテム、パラレルターン ・パラレルターン（大回り、小回り） ・総合滑降	・よりよい滑走をめざし、意欲的に取り組んでいるか。【関】 ・滑走のフォームをバランスよく、矯正しようとしているか。【思】 ・パラレルターンのスキルテストを実施し、評価する。【技】 ・安全面に配慮し、練習できているか。【知】
	体育理論 3時間	・運動と体力 スポーツの効果的な学習の仕方	
2 3	選択 9時間	・球技大会の種目を選択して、リーダーを決めて自主的に活動する。	・リーダー中心に意欲的に練習に取り組んでいるか。【関】 ・チーム力をあげるために戦術面など工夫しようとしているか。【思】 ・協力し、準備、後かたづけなど円滑に行っているか。【知】