

科目の種類	必修	科目名	体育（男女）	学 年	1	単位数	3
コース	進学コース						
教科書	なし		副教材	なし			
科目のねらい <ul style="list-style-type: none"> ・心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通じて、積極的に運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進のための育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てます。 ・各種の運動を適切に行うことによって、自己の身体の変化に気づき、体の調子を整えるとともに、体力の向上を図り、たくましい心身を育てます。 							
授業の進め方 <ul style="list-style-type: none"> ・新しい種目の前には、オリエンテーションを行い、種目の説明とグループ分けをします。 ・基本的技術を中心に学習し、各種ゲームを行います。リーグ戦やトーナメントを行い、審判法も学習します。 ・種目については予定の一例で、クラスによって単元の順番や種目が変わります。 ・雨天時は、視聴覚教材を利用して各種目の特性やルールについての学習を行うことがあります。 							
より良く学習を進めるためのアドバイス <ul style="list-style-type: none"> ・チームの課題や自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方やゲームの仕方を工夫するとよいでしょう。 ・自己の体に気付き、体の調子を整えたり、仲間と積極的に交流するとよいでしょう。 							
評価方法 <ul style="list-style-type: none"> ・運動や健康・安全への関心・意欲・態度の観点 自ら進んで運動の楽しさや喜びを体得しようとすることができるか。また、公正、協力、責任などの態度を身につけるとともに、健康、安全に留意して運動しようとするすることができるか。 ・運動の技能の観点 自己の能力に適した課題の解決を目指して運動を行うとともに、運動の特性に応じた技能を身につけることができるか。また、自己の体力や生活に応じて、体力を高めるための運動の合理的な行い方を身につけることができるか。 							

学期	学 習 単 元	学 習 の 内 容 と ね ら い
前 期	<p>①スポーツテスト 体づくりの運動</p> <p>②サッカー</p> <p>③ソフトボール タグラグビー</p> <p>④バスケットボール</p> <p>⑤体育理論</p>	<p>①9種目の体力測定を行い、コンピュータによる分析を実施します。軽い全身運動、持久的な運動、ストレッチなどを通じて、心と体の状態を把握し、仲間とともに運動に親しみます。</p> <p>②ドリブルやパス、キックなどの個人的な技術の向上と作戦を立てて、攻めたり守ったりすることにより、スムーズなゲームプランが実践できることを目指して学習します。</p> <p>③チームの課題や自己の能力に応じて次の運動の技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにします。</p> <p>④シュート、パス、ドリブルなどの個人的な技能の向上とゲームを中心とした集団的技術の向上を目指して学習します。</p> <p>⑤社会の変化とスポーツ・運動技能の構造と運動の学び方・体ほぐしの意義と体力の高め方について学習します。(雨天時等)</p>
後 期	<p>⑥バレーボール</p> <p>⑦バドミントン</p> <p>⑧フィットネス</p> <p>⑨ハンドボール</p>	<p>⑥ボールを落とさないでラリーを続ける楽しさ、いろいろな攻撃をしあってボールを落としあう楽しさ、相手のプレイを予測して攻守を工夫していく楽しさについて学習します。</p> <p>⑦ラケットの握り方、ロングサービス、ストローク、フットワークなどの基本技術を高め、工夫したゲーム展開ができるようにします。</p> <p>⑧50m走、インターバル走、ハードル走の特性に触れ、陸上競技の楽しさを体験します。トレーニング機器を使って、個人にあった体力トレーニングを経験します。</p> <p>⑨パスとキャッチ、シュート、ディフェンスの基本などの個人的な技術の向上とゲームを中心とした集団的技術の向上を目指して学習します。</p>