

教科	科目	学年	単位数
保健体育	体育	高1	3

1. 学習目標

・健康・安全や運動についての理解と合理的な実践を通して、生涯に渡って計画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実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる。

・体の調子を整え、体力の向上を図り、公正・協力・責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。

2. 評価の観点

知識・技能に関しては、春と秋に行われる新体力テストの結果をそれぞれ1学期、2学期の評価に加味し、各種目の技能テスト、集団行動、ラジオ体操、柔道などを総合的に評価する。

思考・判断・表現は、毎時間の授業レポート、新体力テストの振り返り、グループ評価、体育分野の小テストなどを評価する。主体的に学習に取り組む姿勢は、毎時間の授業レポート、新体力テストの振り返り、グループ評価、授業に取り組む姿勢や仲間との協調性を総合的に評価する。

3. 学習内容（以下参照）

4. その他

体づくり運動・集団行動・体育理論においては年間を通じて行うものとする。種目・内容は下記種目より選択して実施することを基本とするが、設備の都合上学年の内容や時期を替えて実施することがある。

		単元・試験	授業内容	その他(到達目標・学習のポイントなど)
	器械運動	マット運動 技の中から3種目を選び、連続して行う。	前転・開脚前転・伸膝前転 後転・開脚後転・伸膝後転 倒立前転・後転倒立・側転	・きれいに、正確に演技する。 ・多くの技を身につける。 ・互いに協力して補助をする。
	器械運動	跳び箱 技の高さや安定した着地を評価する。	開脚跳び・抱え込み跳び 閉脚跳び	・技を習得し高く、きれいに跳ぶ。 ・着地まで安全にできるようにする。 ・互いに協力して補助をする。
	陸上競技	走運動 記録の向上を評価	・短距離走(50M) ・リレー	・まっすぐ力強く速く走る。 ・クラウチングスタートを身につける。
	球技	バスケットボールⅠ 正確なシュート、パス、ドリブルを評価する。	・ボールコントロール ・ドリブル ・パス ・シュート ・簡易ゲーム	・基本の重要性を理解する。 ・相手にボールを取られないドリブル、パスを身につける。 ・ゴール下のシュート、オーバーハンド・レイアップシュートを身につける。 ・オーバーナンバーを正確に攻める。
	球技	サッカーⅠ ボールコントロールの正確性を評価する。	・ボールコントロール ・キック ・パス ・簡易ゲーム	・ボールコントロールの重要性を理解する。 ・練習した技術をゲーム形式の中で使う。 ・サッカーの楽しさを知る。

球技	バレーボールⅠ 正確なオーバーハンド・アンダーハンドパスを評価する。	・パスの基本技能 オーバーハンドパスアンダーハンドパス ・サーブの基本 ・簡易ゲーム	・パスの重要性を十分に理解する。 ・パスの基本的な動作を身につける。 ・正しいフォームでパスができる。 ・単独、複数で連続してパスができる。 ・サーブで始まる競技であり、サーブが他のプレーに繋がっていくことを理解する。 ・確実に入るサーブの打法を身につける。 ・ボールを上げ、確実にラリーを続ける。
球技	テニス 各ショットの基本動作・技術の評価	・グリップの握り方(ウェスタン・イースタン・コンチネンタル・ダブルハント) ・ストローク(フォア・バック)簡易ゲーム	・ラケットに慣れ、基本動作を習得する。 ・競技特性を理解し、楽しさを知る。 ・スイートスポットでボールを捉える。 ・ラケットの面の向きを意識して操作する。 ・ラケットを握る位置、手の使い方を覚える。
球技	卓球 ラリーを続けることができることを評価する。	・ボールつき、壁打ち等 ・フォアハンドとバックハンドの習得 ・ラリー ・用具の準備・取り扱い ・簡易ゲーム	・ラケットの握り方を身につける。 ・ラケットの操作技術を身につける。 ・ラケットの傾きで返球の軌道が変わることを理解し、正確に返球できるようにする。 ・目標を決めてラリーを続ける。 ・安全に配慮し、用具を取り扱う。
球技	バドミントン 正確なサーブ・ストロークを評価する。	・グリップ(ウェスタン・イースタン・バックハント) ・ハイクリアー ・サービス(ショート・ロングハイ・ドリブン) ・簡易ゲーム	・構えの動作を身につける。 ・基本となるストロークであるオーバーヘッドストローク(上の素振り)を完璧に身につける。 ・シャトルを遠くに飛ばす練習をする。 ・正確にサーブをする。
球技	ソフトボールⅠ 正確な捕球と送球を評価する。	・キャッチボールの基本送球と捕球 ・ゴロの捕球・送球 ・フライ捕球・遠投 ・内外野のノック ・簡易ゲーム	・安全に注意し正しく用具を使う。 ・キャッチボールの重要性を理解する。 ・送球の基本を身につける。 ・捕球の基本を身につける。 ・打球の違いによる捕球、そこからの素早い避の技術を身につける。
	柔道 受身・寝技・立ち技の効果的で正確な実施を評価する。	・柔道の作法 ・体操・回転運動 ・受身(後方受身・横受身) ・前受身・前回り受身) ・寝技(袈裟固め・横四方固め・上四方固め)乱取り ・立ち技(組み方) ・立ち技(大腰・背負い投げ・足技)乱取り	・柔道の作法を身につける。 ・体操や回転運動をして柔軟性をつける。 ・安全・確実な受身を身につける。 ・寝技の抑え方と逃れ方を身につける。 ・立ち技の組み方を身につける。 ・引き手・釣り手を理解し、正しい投げ方を身につける。 ・受けが重要であることを理解する。