

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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・サーブの基本</li> <li>・簡易ゲーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パスの重要性を十分に理解する。</li> <li>・パスの基本的な動作を身につける。</li> <li>・正しいフォームでパスができる。</li> <li>・単独、複数で連続してパスができる。</li> <li>・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。</li> <li>・確実に入るサーブの打法を身につける。</li> <li>・ボールを上げ、確実にラリーを続ける。</li> </ul>
球技	テニス  各ショットの基本動作・技術を評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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・ダブルハンド)</li> <li>・ストローク (フォア・バック)簡易ゲーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ラケットに慣れ、基本動作を習得する。</li> <li>・競技特性を理解し、楽しさを知る。</li> <li>・スイートスポットでボールを捉える。</li> <li>・ラケットの面の向きを意識して操作する。</li> <li>・ラケットを握る位置、手の使い方を覚える。</li> </ul>
球技	卓球  ラリーを続けることができることを評価する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールつき、壁打ち等</li> <li>・フォアハンドとバックハンドの習得</li> <li>・ラリー</li> <li>・用具の準備・取り扱い</li> <li>・簡易ゲーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ラケットの握り方を身につける。</li> <li>・ラケットの操作技術を身につける。</li> <li>・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。</li> <li>・目標を決めてラリーを続ける。</li> <li>・安全に配慮し、用具を取り扱う。</li> </ul>
球技	バドミントン  正確なサーブ・ストロークを評価する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グリップ (ウェスタン・イースタン・バックハンド)</li> <li>・ハイクリアー</li> <li>・サービス (ショート・ロングハイ・ドリブン)</li> <li>・簡易ゲーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・構えの動作を身につける。</li> <li>・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。</li> <li>・シャトルを遠くに飛ばす練習をする。</li> <li>・正確にサーブをする。</li> </ul>
球技	ソフトボール I  正確な捕球と送球を評価する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・内外野のノック</li> <li>・簡易ゲーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・安全に注意し正しく用具を使う。</li> <li>・キャッチボールの重要性を理解する。</li> <li>・送球の基本を身につける。</li> <li>・捕球の基本を身につける。</li> <li>・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。</li> </ul>
	柔道  受身・寝技・立ち技の効果的で正確な実施を評価する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・柔道の作法</li> <li>・体操・回転運動</li> <li>・受身(後方受身・横受身 前受身・前回り受身)</li> <li>寝技(袈裟固め・横四方固め・上四方固め)乱取り</li> <li>・立ち技(組み方) 立ち技(大腰・背負い 投げ・足技)乱取り</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・柔道の作法を身につける。</li> <li>・体操や回転運動をして柔軟性をつける。</li> <li>・安全・確実な受身を身につける。</li> <li>・寝技の抑え方と逃れ方を身につける。</li> <li>・立ち技の組み方を身につける。</li> <li>・引き手・釣り手を理解し、正しい投げ方を身につける。</li> <li>・受けが重要であることを理解する。</li> </ul>