

対象教科・科目		単位数	対象学科・学年・クラス		備考
保健体育	体育	3 単位	全学科	1 年 (女子) 6 クラス	必履修科目

1 学習の到達目標等

学習の到達目標	基礎体力の向上 何事にも一生懸命に取り組む態度を身につけさせる 生涯を通じた健康づくりの基礎となる、正しい知識を身に付けさせる
使用教科書・副教材等	—

2 学習計画

学期	学習項目	学習の具体的内容
1 学期	オリエンテーション	授業の進め方、注意点などについて説明
	集団行動	学校生活の中では集団で行動する機会が非常に多い。集団行動の基礎を身に付け、約束や決まりを守って機敏・的確に行動するとともに、安全に留意して行動する態度を身に付ける。 1 年生では時間をかけて集団行動を行う。
	マット運動	器械運動で行う技は、日常生活ではあまりしない運動形態が特徴的である。自分の体をコントロールできるようにする。 正確に美しく行うことができるように、各技を安全に留意しながら練習する。 特に柔軟を念入りに行うことにより、けがの防止につなげる。
	水泳	水泳は体育授業の中でも特に安全に行われなければならないスポーツである。 水の特性を理解し、体調管理をしっかり行っただけで授業を受けさせる。 1 年生ではクロール・平泳ぎの泳法を重点的に身に付ける。
	ダンス	正確なラジオ体操を習得し、基礎体力、柔軟性、調整力等を向上する。 歩く・ツイステップ・ギャロップ・スキップ・V ステップ・ボックスステップ・ターン・ジャンプなどの基礎を学ぶ。
	体育理論①	スポーツの技術と戦術・技能の上達過程と練習について学び、体育授業やクラブ活動に役立てる。
2 学期	陸上	陸上競技は、人間の基礎的・基本的動作を競技化したものである。したがって、個人の持っている体力や運動能力の水準が記録に反映されやすい。また合理的な運動の技術を身に付けることも重要である。各自の走力を伸ばすことと、走り高跳びの技能を高め、記録向上の喜びや競争の楽しさを味わわせるとともに、各自の体力向上に役立てる。
	テニス	ネット型ゲームの特性を理解し、ルールをしっかり守りゲームができるようにするためには、まず基本技術を習得しなければならない。1 年生ではストローク練習をしっかり行い、個人的技能を身に付ける。
	バレーボール	ネット型ゲームの特性を理解し、ルールをしっかり守りゲームができるようにする。そのために基礎練習をしっかり行い、個人的技能を身に付ける。
	ダンス	1 学期に行ったステップを用いて、エアロビクスダンス、リズムダンスなどリズムに乗って体を動かすことで、ダンスの持つ楽しさを体得する。
	体育理論②	効果的な動きのメカニズム・技能と体力について学び、体育授業やクラブ活動に役立てる。
3 学期	持久走	7 時間で 20 km の距離を走る。自分の能力に応じたペースで走り切り、記録に挑戦することで自己の課題を克服する心を育てる。
	バレーボール	ネット型ゲームの特性を理解し、ルールをしっかり守りゲームができるようにする。1 学期で身に付けた個人技能を活用し、ゲームを行うことにより、運動の楽しさを味わい、公正な態度と協調性を身に付ける。
	ダンス	社交ダンスの基礎を学ぶ。
	体育理論③	体力トレーニング・運動やスポーツでの安全の確保について学び、生涯にわたって安全にスポーツに親しむ態度を育てる。

3 評価の観点、内容および評価方法

評価の観点および内容		評価方法
関心・意欲・態度	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう自ら進んで計画的に運動しようとしているか。 公正、協力、責任などの社会的態度が身についているか。 健康や安全に留意して運動しようとしているか。	授業態度
思考・判断・表現	自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題を見つけ出しているか。 課題解決をめざして、活動の仕方を考え工夫しているか。	授業態度
技能	自己の能力と運動の特性に応じた課題解決をめざして運動をおこない、技能を高めているか。 自己の体力や生活に応じた体力を高めるための運動の行い方を身に付けているか。	授業態度
知識・理解	運動技術のしくみと運動の学び方について理解できているか。	授業態度