

単 位 数	教 科 担 当 者	使用教科書 ・ 補助教科書 ・ その他
3 単位	穴 戸 亮 太 後 藤 辰 雄 松 岡 保 雄	新保健体育 (大修館書店)
○ 必 履 修 学校必履修 必修選択 自由選択		

◆学習の目標

- ・ 各種の運動の合理的な実践を通して運動の技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにする。
- ・ 公正・協力・責任などの態度を育て、生涯を通して継続的に運動ができる資質や能力を育てる。

◆主な学習内容・方法

- (1) 体づくり運動・体育理論・スポーツテスト
- (2) 柔道・ラグビー・バスケットボール・バレーボール・サッカー・水泳・陸上競技（長距離走）

◆到達目標と評価の観点

[標準]

- ・ 自らの課題を理解し、その解決のために主体的に取り組むことできているか。
- ・ 各種の運動を楽しむことができる知識、技術が習得できているか。

[応用]

- ・ 運動の合理的計画的な実践を通して、知識を深めるとともに技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるか。

[評価の観点]

- ・ 技能・運動、態度、知識・思考・判断

◆評価の方法

- ・ 各種目の担当者が実施する実技試験、及び見学を含む出席状況等平常の取り組みの結果も加味し、総合的に評価する。

◆年間予定授業時間

予定回数	105 時間	1 学期 (39 時間) 2 学期 (42 時間) 3 学期 (24 時間)
------	--------	--

◆学習のしかた（予習・復習・宿題・課題・その他）

<ul style="list-style-type: none"> ・ グループ又は個人が競技に対しての課題を明確にし、それに向けての努力解決を目指す。 ・ スポーツを通して、ルールや協調性を理解し、安全面を配慮しながらすこやかな心身の獲得を目指す。
--

◆授業計画

学期	月	単元 ・ 教材等			学習の内容	注意すべきこと
一 学 期	4	スポーツテスト 体づくり運動 体育理論			50m走 ハンドボール投げ シャトルラン 立ち幅跳び 反復横とび 長座体前屈 握力 上体起こし（6時間）	自己の健康状態を把握し、安全に測定できるように指導する。
	5	バスケットボール	サッカー	柔道	【サッカー】（11時間） 基礎的な技術の習得とチーム練習により、質の高いゲームを展開できるようにする。	基礎的な技術を全員が習得できるよう、必要に応じて個人指導を行う。
	6				【バスケットボール】（11時間） パス、シュート、リバウンドの練習。グループでのコンビネーションプレーの練習。ディフェンス練習、3対3、ゲーム。	個人技能、集団技能を養う。ルールや審判法を理解し、公正な態度やマナーを身につけさせる。目標を持ち、役割と責任を果たす努力をさせる。
	7				【柔道】（11時間） 受身、基本的な投げ技、手投、寝技を身に付ける。	どのような場面で怪我が起こりやすいかを理解させ、それを常に意識させる。
二 学 期	8	水泳			【水泳】（9時間） クロール、平泳ぎ、背泳ぎの泳法を学習し、速く泳げる技能と長距離を泳げる技能を身に付ける。	事故防止のための説明を徹底して行う。「スタート」は行わない。
	9				【ラグビー】（11時間） 接触プレーを除いたタグラグビーを行う。ゲームを中心にハンドリング、ランニングスキルを身に付ける。	技術の習得に比較的時間がかからないため、各グループの戦術の構築とその活用に時間をかける。特に安全に留意する。
	10	ラグビー	バレーボール	柔道	【バレーボール】（11時間） 基礎的な技術の習得とチーム練習により、質の高いゲームを展開できるようにする。	個人技能、集団技能を養う。ルールや審判法を理解し、公正な態度やマナーを身につけさせる。目標を持ち、役割と責任を果たす努力をさせる。
	11				【柔道】（11時間） 受身、基本的な投げ技、手投、寝技を身に付ける。	どのような場面で怪我が起こりやすいかを理解させ、それを常に意識させる。
12	【長距離走】（12時間） アップダウンのある8kmコース（マラソン大会）を走りきるための体力と走法を身に付ける。				自己の健康状態を把握し、安全に練習できるようにする。目標タイムを設定するなど、目標をもって走りきることができるようになる。	
三 学 期	1	長距離走			【長距離走】（12時間） アップダウンのある8kmコース（マラソン大会）を走りきるための体力と走法を身に付ける。	自己の健康状態を把握し、安全に練習できるようにする。目標タイムを設定するなど、目標をもって走りきることができるようになる。
	2					
	3					