

体育

教科	科目	単位数	履修年次・選択群	履修区分
体育	スポーツ I	2	3年次・J 1群	選択

目 標	履修の条件・連絡
1 各種の運動の合理的な実践を通して、運動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。 2 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。	・3年次のスポーツ科学系列選択者

使用教科書 (出版社)	現代保健体育 改訂版 (大修館)	副教材 (準備物)	ACTIVE SPORTS
----------------	---------------------	--------------	---------------

学 習 の 年 間 計 画	期	月	学習内容 (単元・項目)	学 習 の ね ら い
	1 学 期	4月		1 オリエンテーション
5月			2 陸上競技 ・短距離走	<ul style="list-style-type: none"> ・基本の動きを理解させ、体得する。 ・スターティングブロックを利用し、大きな推進力を得る練習をする。 ・無駄のないフォームを考え、速いスピードで動く練習をする。 ・50メートルの記録を測定し、自己の記録を確認する。 ・様々なハードルドリルを理解させ、体得する。 ・第1ハードルまでスピードを落とさずに走る。 ・3歩のリズムで、バランス良く走る。 ・記録を測定し、短距離走の記録と比較する。
6月			・ハードル走	
7月		ドリル スタート練習 フォーム練習 記録測定 ドリル アプローチ走 インターバル走 記録測定		
2 学 期	9月		・走り幅跳び	<ul style="list-style-type: none"> ・各種跳躍ドリルを理解させ、身体が浮くことを学ぶ。 ・ドリルを発展させ、踏切動作を体得する。 ・短助走(3、5、7歩)跳躍をする。 ・全助走し、高く体を浮かせる跳躍を目指す。 ・記録を測定し、短距離走の記録と比較する。 ・(男)蹴上がりを含む3種目以上の連続技の練習をする。 ・(女)逆上がりを含む3種目以上の連続技の練習をする。 ・発表会をし、それぞれが得点を付け、批評会をする。 ・倒立、倒立前転を含む技の練習をする。 ・連続技の練習をし、発表会を行う。 ・それぞれが点数を付け、批評会を行う。 ・開脚、閉脚、抱え込み跳び及び前方倒立回転跳びの練習をする。 ・各技の発表会を行い、それぞれが点数をつけ批評会をする。
	10月		ドリル 踏切練習 跳躍練習 記録測定	
	11月		3 器械運動 ・鉄棒運動	
12月		・マット運動		
3 学 期	1月		4 陸上競技 ・中、長距離走	<ul style="list-style-type: none"> ・ペース走(35分)をし、自己の持久力を高める。 ・インターバル走をし、スピードの変化に対応できる能力を高める。 ・記録会や駅伝を通して、練習の成果を知る
	2月			
	3月			

学 習 評 価	観 点	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
	規 準	各種目の特性に関心を持ち楽しさや喜びを味わっているか。 公正な態度で練習や試合に進んで取り組んでいるか。	自分の能力に応じた技術を習得するための課題を設定し、その解決を目指して練習の仕方や試合を工夫しているか。	自己の技能の程度を知るとともに、個人的、集団的の技能の習得を目指し、課題をもって自主的、計画的に練習や試合ができていくか。	各種の特性に応じた集団的技術や個人的技術の構造、技能を高めるための練習方法を選択して計画を立てることができるか。
	手 段	・授業中の態度の観察 ・出席状況	・練習や試合中の行動の観察と定期考査	・実技テスト ・個人記録	・定期考査 ・レポート
各学期や年間の学習状況の評価方法		・実技種目ごとに実技テストを実施する。出席・態度・意欲を平常点とする。 ・学期ごとに、実技点：考査点：平常点を5：3：2の割合で評価する。			

学習上の留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・実技を中心としているため出席を重視する。 ・速やかに更衣を行い、授業開始に遅れないようにする。 ・自分から進んで取り組み、自分のできる精一杯を表現してみよう。また、自分の課題に挑戦しよう。 ・仲間を大切に、ルールを守ろう。
---------	---