

教科名	科目名	単位数	年・組
保健体育	体育	2	1年 全クラス

使用教科書	副教材
アクティブスポーツ (大修館書店)	健康手帳 (大修館書店)

### 1. 学習の目標

各種の基本動作を習得し、基礎体力の向上をはかる。また、安全と事故防止に注意し、互いに協力し合って練習・競技・ゲームができるようにする。自分の健康・体力に関心を持ち、進んで運動する習慣を養い、生涯にわたって運動に親しむ基礎をつくる。

### 2. 評価内容

1. 関心・意欲・態度	2. 考え方・判断	3. 技能・表現	4. 知識・理解
各種の特性に関心を持ち、互いに協力しながら健康・安全に留意して課題や練習に取り組むことができる。	能力に適した課題の課題を指して練習の仕方を工夫することができる。	各種の特性に応じた基礎的な技能を身に付けることができる。	各種の特性や学び方、合理的な練習法・競技・審判の方法を理解している。

### 3. 学習計画および学習内容等

学期	月	単元・学習項目	学習計画および学習内容	評価方法
1	4	○集団行動	・整列、列の増減、行進、ラジオ体操	・集団行動課題、ラジオ体操第一 ・出席状況、行動観察
	5	○スポーツテスト	・50m走、持久走、ハンドボール投げ、立ち幅跳び、握力 長座体前屈、反復横跳び、上体おこし、肺活量	・記録測定、 ・出席状況、行動観察
		○陸上競技 (選択制)	・走り高跳び (はさみ跳び、ベリーロール、背面跳び) 器具の取り扱い方 ・ハードル走 ハードル走の柔軟体操 ハードリング (歩きながら、軽くジョギングしながら) 5歩ハードル走 3歩ハードル走 スタートから1台目までのアプローチ 記録測定	・記録測定 ・技能習得度 (フォーム等) ・出席状況、行動観察
	6	・円盤投げ	・円盤投げ 円盤の持ち方、扱い方 (回転のかけ方) 立ち投げ 記録測定	
7	○水泳 (泳力別)	泳法 (キック・ストローク・呼吸・コンビネーション)	・技能習得	
		・クロール 泳法 (より速く、長く泳ぐ為) スタート・ターン ・A班 (上級) 泳法 (目標50m以上のため、安定したフォームの習得) ・B班 (中級) 泳法 (目標50m以上のため、安定したフォームの習得) ・C班 (初級) 泳法 (目標25m以上のため、基礎からの習得)	A班 (記録測定・距離測定) B班 (泳法・距離測定) C班 (泳法・距離測定) ・出席状況、行動観察	

2	9	○水泳（泳力別） ・クロール ・平泳ぎ	泳法（キック・ストローク・呼吸・コンビネーション） ・A班（上級） 泳法（より速く、長く泳ぐ為） スタート・ターン ・B班（中級） 泳法（目標50m以上のため、安定したフォームの習得） ・C班（初級） 泳法（目標25m以上のため、基礎からの習得）	・技能習得 A班（記録測定・距離測定） B班（泳法・距離測定） C班（泳法・距離測定） ・出席状況、行動観察
	10	○武道・ダンス （選択別） ・柔道 ・剣道 ・ダンス	・剣道 礼法 基本動作（姿勢、組み方、進退動作、くずし、体さばき、受け身） 打ち込み、応用動作、試合 ・柔道 礼法 基本動作（姿勢、組み方、進退動作、くずし、体さばき、受け身） 約束練習・試合	・剣道 礼法の理解と習得 技術習得（素振り、面打ち） 出席状況、行動観察
	11		・ダンス（創作ダンス） 課題ダンス 基本ステップ・表現方法 モチーフ作成・小作品づくり	・柔道 礼法の理解と習得 技能習得（受け身など） 出席状況、行動観察
	12	○陸上競技 ・長距離走	○持久走 3学期の導入（ジョギング）	・ダンス 課題ダンス発表 小作品発表 創作ダンス発表（表現力） 出席状況、行動観察
3	1	○陸上競技 ・長距離走	○持久走 ・持久走（3～6Km程度） ・距離に慣れる	○持久走 ・3～6Kmのタイム計測 ・マラソン大会の参加、順位結果 ・出席状況、行動観察
	2	○球技（選択制） ・バドミントン ・タッチフット ・フットサル	・バドミントン シングルス、ダブルスのコンビネーション等 簡易ゲーム、試合 ・タッチフット 個人技能（ハンドリング、パス、ドリブル、シュート） 集団技能（2対1、3対2） 試合	・バドミントン 出席状況、行動観察 フォアハンドの正確さ ルール及び試合の理解 ・タッチフット パス・キックの正確さ・ 速さ 試合及びルールの理解 出席状況、行動観察
	3		・フットサル 個人技能（パス、シュート、ドリブル） 集団技能（3対3、4対4） 試合	・フットサル パスとシュートの正確さ ドリブル・集団技能等 試合及びルールの理解 出席状況、行動観察

※ 上記の内容は、進度によって変更される場合がある。