

学年	教科	科目	教科書名	副教材名
高1	保健体育	体育	なし	なし

## 1. 授業のねらい

○心と体を鍛えよう。

○様々な運動に取り組むことで、生涯にわたって運動と親しみ豊かな生活を送ろうとする習慣を身につけよう。

○安全面に注意をはかり、けがや病気をせず、健康に生活を送ることのできる習慣を身につけよう。

高校1年生の体育の授業は、基本運動を中心に行われます。様々な運動を楽しむことは、身体的健康や体力を得る原動力となります。そして他人との交流などによって、精神的・社会的な健康を得ることもできます。授業の楽しさを体験するとともに、運動を続けて実践していこうとする態度を養うことは明るく豊かな人生を送るための基盤になります。

## 2. 授業のすすめ方

○授業の展開は、担当教諭と各クラスの体育委員を中心に進めていきます。

○授業のはじめに本時の内容と進め方を説明します。内容をよく理解し、担当教諭、体育委員の指示に従ってスムーズに授業が進められるようにしてください。

○授業場所の割り振り、学校行事、天候によって計画された種目ができない場合があります。

○タブレット端末を用いて動作の撮影をし、自分自身の動作を客観的に見ることで技術の向上を目指します。また撮影した画像・動画などをもとに、生徒同士で技術習得のための助言を行います。

## 3. 学習上の留意点

○安全の確保・けがの防止のためにしっかりと準備体操、補強運動に取り組みましょう。睡眠不足、朝食を食べてこないために起こる集中力の低下等もけがの原因となります。

○安全に授業に取り組む態度を心がけましょう。授業中に起こる事故やけがは人為的なものも少なくありません。常に安全に対する配慮を忘れずに用具を正しく使用し、ルールやマナーを守って事故やけがのない授業を目指しましょう。また、服装、体育館シューズ等は学校指定のものを着用し、衛生面にも気を配りましょう。

○タブレット端末の管理を徹底しましょう。撮影した画像・動画などの流用を絶対にしないでください。

## 4. 副教材・参考文献

○なし

## 5. 評価方法

### (1) 技術点（100点）の内訳

「男子」実技授業（器械体操・水泳・長距離走）・70点満点、武道・30点満点を学期ごとに評価する。

「女子」実技授業（器械体操・水泳・長距離走）・70点満点、ダンス・30点満点を学期ごとに評価する。

### (2) 平常点の内訳

「男女共通」授業への取り組み・意欲・関心・態度・服装・出欠席・見学。

技術点と平常点を8：2の割合にし、100点換算する。

### (3) 観点別評価

定期考査、平常点等を基に「知識・技能」、「思考・判断・表現」、「主体的に学習に取り組む態度」の3観点について学年末に評価します。

## 6. 定期考査

(1) 実技テストの内容は授業の始めに説明します、授業の中でその課題を意識して取り組んでください。

テスト実施日は担当者から連絡します。

(2) 何らかの理由により実技テストが受けられない場合はレポートを課すことがあります。

指導計画

期	月	単元名・学習項目	評価方法	到達目標
一 学 期	四月	○集団行動	○運動能力テスト	
	五月	○器械運動（マット運動） ・回転系・技巧系の技を組み合わせで演技をする。	○器械運動（マット運動） ・前転・後転・開脚前転 ・開脚後転・伸膝後転 ・後転倒立・側転・ハンドス プリング・ロンダート	○器械運動（マット運動） ・すべての試技を連続して行うことができ、技の構造を理解し、補助の仕方を理解する。
		六月	○選択種目 【男子】 剣道 ・基本動作の習得 【男子】 柔道 ・基本動作の習得 ・「投の形」の習得	○剣道 ・礼法・素振り ○柔道 ・服装・礼法・受身 ・手技の習得
	七月	【女子】 ダンス ・基本動作の習得	○ダンス ・課題ダンスの発表	○ダンス ・課題ダンスの模倣ができる。
二 学 期	九月	○水泳 ・クロール、背泳ぎを習得。 ・各泳法の特徴を理解し、安定した泳ぎの習得。	○水泳 クロール 50m 背泳ぎ 50m	○水泳 ・より早く泳ぐための正しい泳法を習得し、スタートやターンが正確にできる。
	十月	○体育祭 ○選択種目 【男子】 剣道 ・打ち込みの習得	○剣道 ・基本打ち	○剣道 ・正しい防具のつけ方を身につける。 ・打ち込み足の習得及び有効打突の習得。
	十一月	【男子】 柔道 ・「投の形」の習得	○柔道 ・手技・腰技・足技の習得	○柔道 ・「崩」「作」「掛」「極」の原理を理解する。
	十二月	【女子】 ダンス ・創作への準備	○ダンス ・課題ダンスと創作ダンスの発表	○ダンス ・課題ダンスの模倣ができ、グループごとに創作ダンスを完成させることができる。
三 学 期	一月	○陸上競技（長距離走） ・自分の体力、ペース配分を知ろう。	○マラソン大会 【男子】 6Km 【女子】 4Km	○陸上競技 集団の中で自分のリズムで走ることができる。 男女それぞれの距離を完走できる。
	二月	○選択種目 【男子】 剣道 ・試合稽古	○剣道 ・地稽古	○剣道 ・総合的な技術の習得。
	三月	【男子】 柔道 ・「投の形」の習得 ・寝技の習得 【女子】 ダンス ・完全創作	○柔道 ・手技・腰技・足技の完成 ・投技から寝技への移行 ○ダンス ・創作ダンスの発表	○柔道 ・昇段審査に合格できる。 ○ダンス ・グループごとにダンスを規定の曲でダンスを創作することができる。

※シラバスの内容（時間や事項）については、理解度やその他の都合により省略や前後することもありうる。