

学年	コース	教科	科目	類型	必・選	単位数
3	L	保健体育	体育	全	必	2

#### 講座のねらい

運動によって、体力の向上と健康な生活を送るための基本的な知識、生涯にわたり運動を楽しみ、健康の保持増進を計画的に推進できる能力を養わさせていただきます。

#### 使用教材及び問題集

マイスポーツ（大修館）の本や、ビデオやDVDなどの視聴覚教材も使用します。

#### 授業の内容と進め方

授業は、各クラス体育委員の指示で整列、挨拶、点呼で始まります。体育委員を中心に授業に沿ったウォーミングアップや補強運動、主運動と進めていきます。各種目では、基本練習を経てから段階的に授業を進めていきます。集団スポーツでは、チームメイトと協力して楽しくゲームなどを行えるように努力させ、多くのことを身につけさせていただきます。

#### 講座の到達目標

各種目の競技を経験することにより、運動技能の向上と各種目の経験を通じて公正、協力、責任などの態度を育て強靱な心身の発達を促し、運動に親しむ態度を育てるようにします。

#### 評価の観点・テスト・課題など

各種目の実技技能を評価します。タイム測定や技能テスト、各種目の取り組み方などで評価します。また、その他に出欠や積極性、授業中の態度なども重視します。運動能力の高い低いだけでなく、総合的に評価します。

#### 備考

授業の補習としての実施は行わないです。  
授業計画は、実施場所の都合により男女の種目に変更等があります。

## 授業の計画

### 1 学期 学習計画および学習内容

集団訓練・・・集団隊形、集団行動、整列等

身体づくり運動

スポーツテスト・・・握力、上体起こし、持久走、50M走、ハンドボール投げ、反復横跳び  
長座体前屈

バドミントン・・・ストローク（オーバーヘッドストローク、アンダーハンドストローク、サイド  
ハンドストロークなど）各種ショット（スマッシュ、ドロップ、ヘアピンなど）  
ゲーム、ルール説明（コート説明など）

ゴルフ・・・基礎運動、素振り、打球練習、ルール説明（安全面やマナーなども）

### 2 学期 学習計画および学習内容

体育祭種目練習

ソフトボール・・・スローイング（アンダー、オーバー）、バッティング、キャッチング、ゲーム  
ルール説明

サッカー・・・パス（サイドキック、インステップキック、インフロントキックなど）、ドリブル  
シュート、7対7などの対人プレー、ゲーム、ルール説明

ソフトテニス・・・ストローク、サーブ、スマッシュ、簡易ゲームや正式ルールでのゲーム  
ルール説明（用具、コート説明など）

バスケットボール・・・パス（オーバーヘッドパス、チェストパス、ショルダーパス、バウンドパス  
など）シュート、3対3などの対人プレー、ゲーム、ルール説明

バレーボール・・・オーバーハンドパス、アンダーハンドパス、レシーブ、サーブ、ゲーム  
ルール説明

### 3 学期 学習計画および学習内容