

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

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為の基本的な知識、生涯にわたり運動を楽しみ健康保持増進を計画的に推進できる能力を養います。

使用教材及び問題集

マイスポーツ（大修館）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

授業は各クラスの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を行えるように努力してください。

講座の到達目標

各種のスポーツを経験することにより運動技能の向上と、それらの経験を通じて公正、協力、責任などの態度を育て強健な心身の発達を促し、運動に親しむ態度を育てる。

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、ゲームへの取り組み方などで評価します。その他に出欠や積極性、授業態度なども重視します。運動能力が高い低いだけではありません。

備考

授業の補習はありません。

授業計画は実施場所の都合により男女種目に変更あり。

授業の計画

1 学期 学習計画および学習内容

集団行動・・・集団隊形・集団行進・整列等

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

ゴルフ・・・基礎動作・素振り・打球練習・ルール説明（マナー）

陸上競技・・・走運動（短・長距離走）・跳運動（幅跳び・高跳び）

剣道・・・礼法・竹刀の握り方・構え・剣道着袴の着装・姿勢・足捌き・素振り

2 学期 学習計画および学習内容

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

ソフトテニス・・・用具・コート説明・ラケット・ボールの慣れ・握り方・ストローク・サーブ
スマッシュ練習・簡易ゲームや正式ルールでのゲーム

器械体操・・・マット運動・跳び箱

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

剣道・・・剣道具の着装（胴・垂れ）・空間動作・打突の確認・礼法（立ち合い）

3 学期 学習計画および学習内容

身体づくり運動・・・持久走・10分間や5分間走、縄跳び等

サッカー・・・パス・ドリブル・シュート・2対2・5対5・ゲーム

ハンドボール・・・パス・シュート・チーム攻撃と守備・ドリブル

バスケットボール・・・各種パス・シュート・2対1・3対3などの対人プレー・ゲーム

剣道・・・剣道の歴史・基本動作・剣道具の着装（面・籠手）・有効打突の確認