

学年	コース	教科	科目	類型	必・選	単位数
3	SF	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います。

#### 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

授業の補習はありません。  
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

集団行動・・・集合隊形・整列・行進 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

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）

ダンス・・・リズムの特徴を捉え変化とまとまりをつけて、リズムにのって全身で踊る。  
作品に仕上げ発表する。他のグループの作品を鑑賞する。

テニス・・・基本技術の定着・簡易ゲーム・正式ルールでのゲーム

### 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

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、正式ルールでのゲーム

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

### 3 学期 学習計画および学習内容