

学年	高校1年	教科	保健体育	科目	体育	単位数	2
教科書名	なし			副教材名	なし		
コース・クラス	中高一貫 (女子)						

### I. 目標

運動の実践を通して、運動技能を高め、運動の楽しさを味わうとともに、体力の向上を図り、生涯にわたるスポーツライフの実現を目指す。また、授業を通じて自己を高める、他者との協調などの「生きる力」を育む。

### II. 授業のねらい

各種の運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにするとともに体の調子を整える。また、体力の向上を図り、公正・協力・責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。

### III. 授業の進め方

1. 授業の展開は、各クラスの体育委員と担当教員を中心に進行する。
2. 授業のはじめに本時の内容と進め方を説明する。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すること。
3. 授業場所の割り振りや学校行事、天候などによって計画された種目ができない場合がある。雨天により当該施設が使用できない場合は他の施設を使用し、他種目を行う場合がある。
4. 各種目、基礎・基本の動作を重視し授業展開を行い、実践（ゲームや試験）につなげていく。

### IV. 学習上の留意点

1. 体調には十分配慮し、万全な状態で体育にのぞめるように配慮すること。体調が悪い時には、早めに担当者に告げること。
2. 服装は指定されたものとし、運動に適さないものは禁止する。
3. 体育館やプール、屋上などについては各場所において指定された装備で受講する。
4. 十分に準備運動を行い、怪我や事故のないように注意する。
5. 各授業において、柔軟性を高め、体力を増強し、能力を高めていくように補強運動などを積極的に取り入れ、実施していく。

### V. 実技試験

1. 実技試験の内容は授業で説明する。
2. 何らかの理由により実技試験が受けられない場合は、レポート課題を課すことがある。

### VI. 評価の方法

1. 関心・意欲・態度、運動技能、出欠席などを総合的に評価する。
2. 原則、見学だけでは単位認定をしない。

VII. 授業計画

学期	月	単元・学習項目	評価方法	到達目標
一学期	4	○集団行動  ○ダンス	○集団行動 ・ラジオ体操の正確さ ・集団行動の正確さ  【ダンス】 ①課題曲 ②創作曲 (授業内テスト)	○集団行動、体育祭 ・ラジオ体操第一を正確にできるようにする。 ・集合、解散、列の増減、礼などの集団行動の基礎を学び体育祭につなげる。 ○ダンス ・アップ・ダウンの違いと、アイソレーションの習得（首・胸・腰）。 ・音に合わせて踊る。 ・チームごとに曲を決め、取り組ませて一体感を高める。
	5			
	6			
	7			
二学期	9	○体育祭練習  ○バレーボール  ○水泳	○体育祭練習 ・種目のルール確認 ・種目練習 ・招集の整列確認  【バレーボール】 ①直上トス ②パスのスキル（2種類） 相手コートに返球する。 (授業内テスト)  【水泳】 ①50m 自由形タイム計測 (授業内テスト)	体育祭を通して一体感を高め、帰属意識（学校、クラス）を持つ。  ○バレーボール ・パス（オーバーハンド、アンダーハンド）を習得する。[直上、対人] ・サーブの習得。  ○水泳 正しい泳法を身につける。（自由形） ・泳速度の向上。（タイム短縮） ※自分の目標に応じた泳ぎ方をマスターし、速く泳いだり続けて長く泳いだりすることができるようにする。
	10			
	11			
	12			
	12			

三 学 期	1	○卓球	<b>【卓球】</b> ①サーブのテスト ②総当たりリーグ戦 (授業内テスト)	○卓球 ・サーブや基本ストロークを習得する。 ・ラリーゲームで、ラリーを長く続ける。 ・スマッシュの技術を習得する。 ・公式ルールに基づき、シングルス、ダブルスのゲームができる。
	2			
	3			

※ 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変更することもあります。