

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		
クラス・コース	選抜（男子）			担当者名			

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、体力の向上を図るとともに、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める。
2. 授業のはじめに本時の内容と進め方を説明することで内容と目的を理解したうえで、担当教員、体育委員の指示に従って安全に授業が進められるようにする。
3. 授業場所の割り振りや学校行事や天候などによって計画された種目ができない場合が生じた際は、該当施設以外の施設を使用し、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。また、体調が悪い時には、早めに担当者に告げることを周知する。
2. 服装は指定されたものとし、運動に適さない服装飾品等は禁止する。
3. 体育館・プール・屋上での授業は各場所において指定された服装・シューズで受講し指示された飲料水用のボトルを準備する。
4. 十分に準備運動を行い、安全管理を徹底し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、能力を高められる補強運動などを積極的に取り入れ、実施していく。

V. 定期試験

1. 実技テストを実施し、内容は単元ごとに説明し授業で評価につながる要点を指導したうえで実施する。
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	○集団行動 ・ラジオ体操の正確さ ・集団行動の正確さ	○集団行動 ・ラジオ体操第一を正確にできるようにする。
	5	○水泳	【水泳】	・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や防災につなげる。
	6		①50m 自由形タイム計測 (授業内テスト)	○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)
	7			※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ぐことができるようにする。
		○剣道	【剣道】 ①礼法、防具の着装及び片付けを評価する。 ②正しい有効打突の要件に該当するかで評価する。 (授業内テスト)	○剣道 ・座礼・立礼・蹲踞が正しくできる。 ・防具を正しくに着装し片付けができる。 ・剣道の基本ルールを理解する。 ・面、胴、小手が正しく打てる。 ・面胴小手の連続技を習得し相手と攻防ができる。
一学期	9	○体育祭練習	○体育祭練習 ・種目のルール確認 ・種目練習 ・召集の整列確認	○体育祭 ・ラジオ体操第一を正確にできる。 ・集団行動の徹底(集合、解散、礼)
	10	○マット運動	【マット運動】 ①基本の技能の技がこなせているか。 ②応用では各自の能力に合わせた技を選択して習得し、それらの技を組み合わせ「はじめ - なか - おわり」という連続した技が円滑にできているか。 (授業内テスト)	○マット運動 ・前転、後転、開脚前転、開脚後転、伸膝前転、伸膝後転、倒立前転、後転倒立、側方倒立回転、ロンダート、ハンドスプリングなどの試技を連続して行う。
	11			
	12			

三 学 期	1	○陸上	【陸上競技】	○陸上
	2		①40m 走	・基本的な走り方。
	3		②走高跳 (授業内テスト)	・スピードをつけた走りができるよ うにする。 ・背面跳導入。(はさみ跳～背面跳)

※ シラバスの内容については、理解度やその他の都合により変更することもあります。