

平成29年度 体育

教科(科目)	体育(体育)	学科(コース)・学年	全学科・1学年
使用教科書	現代保健体育(大修館書店)		
副教材等	現代保健ノート(大修館書店)		
履修単位(時間)	3単位(105時間)	履修条件	必修

1. 学習目標

<ul style="list-style-type: none"> ・心と体を一体としてとらえ、健康・安全についての理解と運動の合理的な実践。 ・生涯にわたって計画的に運動に親しむ資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる。

2. 指導の重点

<ul style="list-style-type: none"> ・自己の能力に適した課題を解決するなどより運動技能を高め、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こと。 ・体の調子を整え、体力の向上を図ること。 ・公正、協力、責任などの態度を育てること。

3. 学習の計画

学期	学習内容	学習のねらい	学習活動(評価方法)
1学期	○ オリエンテーション	○ 体育授業の受け方について、資料に基づいて説明を受け理解する。	
1学期	○ 集団行動 1 姿勢 2 方向 3 集合、整頓、番号、解散 4 列の増減 5 開列 6 行進 7 足ぶみ 8 礼	○ 集団行動のおもな行動様式を身につけ、機敏、的確、安全に行動できるようにする。	○ 正しい姿勢、整列、礼法の指導を受け実地練習を繰り返し行い習慣化する。
1学期	○ 体づくり運動 ア 体ほぐしの運動 ・ ペア、グループでの体ほぐし運動 ・ 新工体操 イ 体力を高める運動 ・ 筋力トレーニング	○ ペア・グループで体ほぐし運動を行う。 新潟工業高校独自の「新工体操」を修得し、体ほぐし及びウォーミングアップとして活用できるようにする。 ○ 筋力トレーニングとして腹筋・背筋・腕立て・脚力系トレーニングを行う。	○ 1年次には「新工体操」を正しい順序で正確な動作で行えるようになる。 ・ テスト実施 ○ 自主的に積極的に取り組んでいるか。
	○ 体力テスト 文部科省指定体力テストの実施	○ 体力テストを実施し、生徒の体力を把握するとともに、各自で自分の体力を数値で確認し、今後の体力づくりに生かす。	○ 3年間継続して測定し体力の変化を確認する。
1学期 2学期	○ 陸上競技 ・ 競走(長距離走)	○ 長距離走として、校舎外周やグラウンドを利用して長距離走を行い、計測をする。	○ 授業態度・成果・計測記録で評価する。
1学期	○ 器械体操 ・ マット運動	○ マットの基本運動を学習しながら、自分のできる技を見つけ器械運動の楽しさを体験する。 ○ 回転系・巧技系の技を自己の能力に応じて選択、習得し組み合わせることで演技できるようにする。 ○ 仲間と協力して練習し、お互いに動きを指摘しながら練習する。	○ 前転、後転、側転、開脚前、後転、伸膝前、後転、ロンダート、後転倒立、倒立前転、ハンドスプリング等の技を習得し、選択してテストを行う。

1 学期 2 学期	○球技〈ゴール型〉 ラグビー	○ゲーム性をもった練習の中で、楽しみながらハンドリングとラッキングの技能を習得する。	○パスとキャッチング、ランニングパス、2対1などの基本練習とタッチフットボールやタグラグビーなどのゲーム形式の練習を行う。 ・スキルテスト
1 学期 2 学期	○球技〈ゴール型〉 サッカー	○ゲーム性をもった練習の中で、楽しみながらパスやドリブル・シュートの技能を習得する。	○トラップやパス・ドリブルなどの基本的技術を練習し、ゲーム形式につなげる。 ・スキルテスト
2 学期 3 学期	○格技 柔道	○伝統的な行動の仕方に留意して互いに相手を尊重し、まずは徹底してさまざまな受け身を反復練習し修得する。 ○早い段階から対人技能と関連づけて基本動作を扱い、柔道の楽しさを味あわせる。 ○抑え込みの条件を良く理解させ、抑え方と応じ方のポイントを的確に行わせる。	○礼儀正しい態度で関心をもって柔道を学ぼうとする。 ○受け身（後ろ受け身、横受け身、前受け身、前回り受け身）のスキルテスト
2 学期 3 学期	○球技〈ゴール型〉 バスケットボール ○球技〈ネット型〉 バレーボール ・オーバーハンドパス ・アンダーハンドパス ゲームⅠ フロントゾーンで3対3のパスゲーム	○場面に応じて基本的なシュートを入れることができるようになる。 ○個人や集団の攻防でボールの奪い合いながら、シュートの仕方と基本的な防御方法を学ぶ。 ○基本的な攻防の技術を使い簡易ルールでのゲームができるようになる。 ○基本的なパスやレシーブでラリーややさしいゲームを楽しむことができる。 ○健康や安全に留意して練習やゲームができる。	○シュートの練習 ・セットショット ・ドリブルシュート ・ランニングシュート ・1対1 ・2対2 ・簡易ルールでの5対5 ○バレーボールに対する意欲・関心・態度 ・オーバーハンドパス（対人パスを何回続けてできるか） ・アンダーハンドパス（対人パスを何回続けてできるか）
1 学期 2 学期 3 学期	○体育理論	○スポーツの意義や歴史、文化的特徴や、現代スポーツを取り巻く様々な問題について理解する。	○プリント、学習ノートを用いて調べ学習をする。 ○学年末総合テスト

4. 評価規準と評価方法

【体育】95%

関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
・運動の技能 ・運動への関心や自ら運動する意欲 ・運動の楽しさや喜びを味わえるよう練習の仕方を工夫する力	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた運動の取り組みを工夫している。	各種目の特性に応じて、自己に適した技を身に付けたり表現している。	・自ら積極的に体力の向上に取り組んでいる。 ・自らが進んで運動の楽しさや喜びを体得している。 ・仲間と協力して取り組んでいる。

具体的な評価の対象

- ・各種目記録での評価及び各種目のスキルテスト（60%）
- ・授業態度（20%）
- ・出席状況（20%）

【体育理論】 5%

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
<p>・スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、課題を解決するための活動などを通して、学習に自主的に取り組もうとしている。</p>	<p>・スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、学習した知識を活用したり応用したりしている。</p>	<p>・スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について理解している。</p>

具体的な評価の対象

- ・学年総合テスト（60%）
- ・授業態度及び出席状況（40%）

5. その他（留意すべき点・担当者からの一言）

体育授業を通じて運動やスポーツの楽しさ、喜びを体験できるようにするとともに生涯にわたる豊かなスポーツライフの基礎を培って欲しい。