

科目名	保 健	使用教材	教科書 現代保健体育（大修館） 副教材 現代保健ノート（大修館）
担当	高橋隆義・生藤源二郎・秋山勝		
単位数	1年次 1単位必修（前期）	評価方法	定期考査（中間・期末） 授業への取り組み（関心・意欲・態度） 提出物（ノート・課題プリント）

学習到達目標

- ・ 個人生活や社会生活における心身の健康や安全に関心を持ち、自ら健康で安全な生活を実践できるような意欲を育てる。
- ・ 健康・安全の意義を理解するとともに、現代社会と健康について課題解決の役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身につける。
- ・ 心身の健康や安全に関する課題解決を目指し、適切な意思決定を行い、選択すべき行動を適切に判断できる力を身につける。

★授業について

個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるようにし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していくための資質や能力を育てる。ヘルスプロモーションの考え方を生かして健康に関する個人の適切な意思決定や行動選択及び健康的な社会環境づくりを行うことが重要であることを理解するとともに、それらを実践できるような資質や能力を養う。

★自主学習について

保健の学習内容は現代社会・理科（生物・化学）・家庭基礎などの授業と関係しています。その中の単元と同じ内容を学びますが、予習および復習の意味を持って取り組んでください。

また、国内的にも国際的にも社会情勢は急速に変化しています。私たちはこのような変化に対応しつつ健康を維持していくことが必要です。「生涯を通じた健康づくり」を課題とし、健康を維持・促進するために何が必要か、日々の生活において考えていきましょう。

評価について		評価方法
関心・意欲・態度	・ 積極的、意欲的な学習・興味関心、態度・ 自発的、自主的な学習	・ 授業への取り組み方 ・ ノート提出
思考・判断	・ 自分のこれまでの学習や体験、資料、など をもとにしたり、他人の意見や考えを聞いたりして、課題の設定や解決の方法を考え、判断しているか。	
知識・理解	・ 適切な生活行動を選択し、実践すること、及び環境を改善していく努力が必要であることを理解しているか。 ・ 個人生活及び社会生活の健康や安全について、課題解決に役立つ知識を身につけているか	・ 定期考査 ・ 課題プリント

学習の計画

●要点 ◆学習習慣・学びの発展 ※心の成長

月	単元	目標	学習の要点
4	【1】現代社会と健康 1 私たちの健康のすがた 2 健康のとらえ方 3 さまざまな保健活動や対策 4 生活習慣病と日常の生活行動	○オリエンテーション ○私たちが生きている現代社会の健康水準や健康について学ぶ。さらに個人の行動と社会の活動が私たちの健康にどのようにかかわっているかについても学ぶ。 ○健康を保持増進し、生活習慣病を予防していくには、食事・運動・休養・喫煙・飲酒といった生活習慣を適切なものにしていく必要があることや医薬品の使用、薬物乱用と健康、感染症とその予防といった問題についても学ぶ。	●保健を学ぶ意義目的 ◆授業の終始のきまり ◆聴き方・話し方・姿勢・目の輝きの視点 ●健康について理解する ※健康について興味関心をもつ ●自分自身が、7つの健康的な生活習慣をいくつ守れているかを把握する。 ◆身近な人から、喫煙や飲酒が体や心に与える影響を聞き、理解を深める。 ※毎日の生活の中で生活の質を高める努力をする
5	5 喫煙と健康 6 飲酒と健康 7 薬物乱用と健康 8 医薬品と健康	○医薬品の有効性や副作用及びその正しい使用方法について理解する。また、薬物の乱用が心身の健康や社会におよぼす影響について理解する。	●薬物乱用について間違ったイメージや知識不足に気づく ◆学んだ知識に基づき薬物乱用は絶対にしないという意志決定をおこなう ※どんなに勧められても断るという行動選択ができる
6	9 感染症とその予防 10 エイズとその予防	○エイズ、結核、腸管出血性大腸菌感染症や薬剤耐性菌問題など、近年、感染症の新たな問題が起こっていること、およびその予防には、社会的な対策とともに個人の適切な行動が必要であることを理解する。	●感染症やエイズは、日本において現在も増加し続けていることを認識する ◆ニュースやインターネットで自ら調べる ※自分のこととして危機感をもってとらえる姿がみられる
7	11 健康にかかわる意志決定・行動選択 12 意志決定・行動選択に必要なもの 13 欲求と適応機制 14 心身の相関とストレス 15 ストレスへの対処	○意志決定・行動選択の重要性や影響する要因、必要なことを理解する。 ○人間には低次から高次な欲求が存在し、それらは発達した大脳新皮質の働きによってコントロールが可能であることを学ぶ。 ○心と体は、自律神経系と内分泌系を介して、相互に密接な関連をしていることを科学的に学習する。	◆グループ討議などに中心となる生徒が現れ何人かリーダーシップを発揮する ※健康や安全に関しての生活や行動を振り返りようになる ●心の安定を保つために、適応機制を上手に利用すること ◆ストレスとうまくつきあっていくには、気分転換やリラクゼーション・他者への相談による対処があることに気づく ※各自で自分に合った方法を編み出し、実践することができる
9	16 自己実現 17 交通事故の現状と要因 18 交通社会における運転者の資質と責任 19 安全な交通社会づくり 20 応急手当の意義とその基本 21 心肺蘇生法 22 日常的な応急手当 ●心肺蘇生法を実習しよう	○現在の自己を的確に把握し、なりたい自分をイメージして自分らしさが形成されていく時に、達成感や充実感を味わうことを学ぶ。 ○わが国の交通事故の現状を知るとともに、事故の原因と対策、および交通社会で必要とされる資質と責任について学ぶ。 ○自他の生命や身体を守り、不慮の事故災害に対応できる社会環境を作るためには、一人一人が応急手当の手順や方法を身に付け、自ら進んで行う態度を養うことが必要であることを理解する。 ○期末考査	●短期・長期ごとの目標を具体的に設定する ◆計画を立て、行動をおこし評価する過程を3年間のなかで実践する ●国民皆免許時代であり、いずれ自動車や二輪車を運転する立場であることを理解する ◆その責任の重さを認識し、生命を尊重する態度を身につける ◆新聞などで事例を調べたり、車に乗ったときに運転者の立場で状況判断を試みる ●具体的な知識を持ち、その手当の基本を体得する ◆応急処置は、日常生活や部活動、体育の授業で生かせるように心がける ※健康で安全な生き方をめざそうとし、現状の課題を見つけることができる ※命の大切さを理解し、仲間に本音で忠告できる

科目名	体育（男子）	使用教材	教科書 MY SPORTS（大修館）
担当	生藤源二郎・秋山勝・高橋隆義		
単位数	1年次 2単位必修（前後期）	評価方法	各種目実技試験およびルール試験・新体力テスト 授業への取り組み（関心・意欲・態度） 出欠状況

学習到達目標

- ① 運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう自ら進んで運動するとともに、公正、協力、責任や健康、安全に留意する態度を身に付ける。
- ② 自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して、活動の仕方を考え工夫する力を身に付ける。
- ③ 各種の運動技能や体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付け、運動の技能や体力を向上する。
- ④ 現代社会におけるスポーツの意義や必要性を理解し、豊かなスポーツライフを実現するための知識や方法を身に付ける。

★ 授業について

- ・人間には生まれながらに「活動」の欲求が備わっており、「運動」することで爽快な気分になり思考力も高まります。つまり、私たち人間は「動く楽しさ」を本能的に知っているわけです。小学校や中学校で経験してきたように、生徒諸君は「体育」の授業を通して「運動」する機会を定期的に与えられてきました。本能的な欲求を満たすことができるその時間はきっと楽しかったに違いありません。そして、その中で経験したいろいろな運動や活動によって現在の「健康と体力」を身に付けてきたのです。たくましい「健康と体力」は、変化の激しいこれからの社会を生きる力の源であることはいまでもありません。
- ・人間の本能でもある「動く楽しさ」に「分かる楽しさ（思考判断・知識理解）」「できる楽しさ（運動技能）」「仲間とかかわる楽しさ（関心意欲態度）」が加わることで、運動の楽しさや喜びはさらに膨らみます。運動を科学的に理解し実践することにより、その楽しさを十分に味わうことができるよう自ら進んで運動しようとする意欲をもちましょう。そして、生徒諸君が生涯にわたり運動に親しみ、豊かなスポーツライフを実現できるように、そのための基礎をつくるのが「体育」の授業です。

評価について		評価方法
関心・意欲・態度	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう自ら進んで計画的に運動しようとする。 ・公正、協力、責任などの態度が身に付いている。 ・健康・安全に留意して運動しようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・授業中の行動観察 ・グループノートの確認
思考・判断	<ul style="list-style-type: none"> ・自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・授業中の行動観察 ・グループノートの確認

運動の技能	<ul style="list-style-type: none"> 自己の能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して運動を行うとともに、運動の技能を高めている。 自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> 授業中の行動観察 グループノートの確認 種目別実技試験 ゲームの結果分析
知識・理解	<ul style="list-style-type: none"> 社会の変化とスポーツ、運動技能の構造と運動の学び方、体ほぐしの意義と体力の高め方に関する基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> 授業中の行動観察 グループノートの確認 種目別ルール試験

学習の計画

●要点 ◆学習習慣・学びの発展 *心の成長

月	週	単元	主な学習活動（指導内容）	目標および要点	時間数	
					予定	実施
4		集団行動	方向転換 集合 整頓 番号 解散 列の増減 行進	○集団行動の主な様式を身につけさせ、集団の約束や決まりを守って機敏、的確に行動させる。	4	
4 5		新体カテスト	握力 上体起こし 長座体前屈 反復横跳び 持久走・20mシャトルラン 50m走 立ち幅跳 ハンドボール投げ	○体力、運動能力の現状を確かめ不足している能力を高めさせ、ますます心身を鍛練させる。	6	
5 7		バレーボール	ルール説明 パス練習（アンダーハンド・オーバーハンドパス） スパイク・ブロッキング ゲーム	ボール管理に注意させる。 ネットの着脱時に十分な注意をさせて行わせる。 常に全体の見える位置で指導する。	10	
		ソフトボール	ルール説明 捕球と送球 ピッチング バッティング	打・守・走・投の基本的要素を持ったスポーツなので準備運動を十分に行わせる。 危険防止の為装飾品は見につけさせない。 バットを使っている周辺は危険なので十分注意する。	10	
9		陸上競技	体育祭種目	数種目に分かれて競技するので、安全への配慮を十分に行う。 全体に目が行き届くようにする。	10	
10 3		バスケットボール	ルール説明 パス（チェストパス・オーバーハンドパスなど） ドリブル シュート ゲーム	活動場所の広さや施設、人数に応じた練習計画を立てる。 ボールの管理に注意させる。 危険防止の為装飾品は身につけない。	10	

	サッカー	ルール説明 パス（インサイド・アウトサイド・インステップ） ドリブル シュート ゲーム	活動場所の広さや施設、人数に応じた練習計画を立てる。 ボールの管理に注意させる。 危険防止の為装飾品は身に付けない。	10	
	バドミントン	ルール説明 ストローク（フォア・バック） サービス フライト（ハイクリア・スマッシュ） ゲーム	瞬発的な動きが必要となるので、十分な柔軟運動をさせる。 道具の管理を確実にさせる。 審判法をりかいさせる。	10	

《学習内容についての補足説明》

(1) 服装について

- ・学校規定の体操服を着用すること。
- ・白を基調としたスポーツシューズを使用することが望ましい。
（革靴等は不可）
- ・靴下の色は白・紺・黒の、無地のソックスを着用すること。

(2) 体操服の更衣について

〈男子〉・グラウンド、体育館とも教室で更衣をすること。

- ・武道の場合は武徳殿とする。

〈女子〉・グラウンド、体育館とも体育館横の女子更衣室を使用すること。

女子更衣室に体育館シューズ、私物を置かない。

- ・貴重品については、各自が活動場所に持参し、貴重品袋に入れること。なお、体育委員は貴重品袋を持って出てくること。
- ・更衣の時期について
夏服・・・ 6月1日から
冬服・・・ 10月1日から *なお、通年、夏服でも構わない
- ・部室での更衣は禁止する。

(3) 体育委員について

- ・体育委員は授業当日朝に担当教員のところにきて、授業内容・準備物・場所等の指示を仰ぐこと。
- ・男子2～4列横隊、女子2列横隊で整列させ、チャイムと同時に体育委員の指揮でラジオ体操を始める。

(4) 体育館の使用法について

- ・規定の体育館シューズを使用すること。部活動で使用しているシューズは使用してはいけない。
- ・体育館の簀の子の部分は体育館シューズで歩いてよいが、それ以外は禁止する。

(5) 見学について

- ・実技ができず見学をする場合は、授業が始まるまでに担当教員に申し出て、指示を仰ぐこと。
- ・見学の場合、体操服に着替えて出ること。（発熱等の場合は指示を仰ぐこと）
- ・長期（3週間以上）病気や怪我等で見学する場合は、学校所定の診断書を提出すること。
- ・見学する場合、見学レポートを提出しなければならない。

(6) 一般的注意事項について

- ・体調管理は十分に行い、体調が悪い場合には無理をせず担当教員に申し出ること。
- ・時計は危険防止のために、はずしておくこと。
- ・全ての持ち物には、よくわかるように名前を記入しておくこと。
- ・体操服の貸し借りはしないこと。
- ・体育施設等の危険箇所を発見した場合は、すみやかに担当教員に連絡すること。
- ・体育施設や用具を破損した場合は、必ず担当教員に申し出ること。

(7) 評価について

定期テスト、パフォーマンステスト、グループノート、課題・調査レポート、調査・発表態度の観察、受講態度の観察、出欠・遅刻状況などの方法を用いて、『関心・意欲・態度』『思考・判断』『運動の技能』『知識・理解』を評価します。

科目名	体育（女子）	使用教材	教科書 MY SPORTS（大修館）
担当	田中健一・森政芳寿		
単位数	1年次 3単位必修（前後期）	評価方法	各種目実技試験およびルール試験・新体力テスト 授業への取り組み（関心・意欲・態度） 出欠状況

学習到達目標

- ① 運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう自ら進んで運動するとともに、公正、協力、責任や健康、安全に留意する態度を身に付ける。
- ② 自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して、活動の仕方を考え工夫する力を身に付ける。
- ③ 各種の運動技能や体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付け、運動の技能や体力の向上を図る。
- ④ 現代社会におけるスポーツの意義や必要性を理解し、豊かなスポーツライフを実現するための知識や方法を身に付ける。

★ 授業について

- ・人間には生まれながらに「活動」の欲求が備わっており、「運動」することで爽快な気分になり思考力も高まります。つまり、私たち人間は「動く楽しさ」を本能的に知っているわけです。小学校や中学校で経験してきたように、生徒諸君は「体育」の授業を通して「運動」する機会を定期的にと与えられてきました。本能的な欲求を満たすことができるその時間はきっと楽しかったに違いありません。そして、その中で経験したいろいろな運動や活動によって現在の「健康と体力」を身に付けてきたのです。たくましい「健康と体力」は、変化の激しいこれからの社会を生きる力の源であることはいまでもありません。
- ・人間の本能でもある「動く楽しさ」に「分かる楽しさ（思考判断・知識理解）」「できる楽しさ（運動技能）」「仲間とかかわる楽しさ（関心意欲態度）」が加わることで、運動の楽しさや喜びはさらに膨らみます。運動を科学的に理解し実践することにより、その楽しさを十分に味わうことができるよう自ら進んで運動しようとする意欲をもちましょう。そして、生徒諸君が生涯にわたり運動に親しみ、豊かなスポーツライフを実現できるように、そのための基礎をつくるのが「体育」の授業です。

評価について		評価方法
関心・意欲・態度	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう自ら進んで計画的に運動しようとする。 ・公正、協力、責任などの態度が身に付いている。 ・健康・安全に留意して運動しようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・授業中の行動観察 ・グループノートの確認
思考・判断	<ul style="list-style-type: none"> ・自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・授業中の行動観察 ・グループノートの確認

運動の技能	<ul style="list-style-type: none"> 自己の能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して運動を行うとともに、運動の技能を高めている。 自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> 授業中の行動観察 グループノートの確認 種目別実技試験 ゲームの結果分析
知識・理解	<ul style="list-style-type: none"> 社会の変化とスポーツ、運動技能の構造と運動の学び方、体ほぐしの意義と体力の高め方に関する基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> 授業中の行動観察 グループノートの確認 種目別ルール試験

学習の計画

●要点 ◆学習習慣・学びの発展 *心の成長

月	週	単元	目標	学習の要点	時間数	
					予定	実施
4		集団行動 方向転換 集合 整頓 番号 解散 列の増減 行進	方向転換 集合 整頓 番号のかけ声 解散列の増減 行進が規律をもってできるようにする	<ul style="list-style-type: none"> ●集団行動の主な様式を身につける ◆集団の約束や決まりを守って機敏、的確に行動する。 *集団のなかでお互いに守るべきルールを理解できる 	4	
4 5		新体力テスト 握力 上体起こし 長座体前屈 反復横跳び 持久走・20mシャトルラン 50m走 立ち幅跳 ハンドボール投	<p>体力、運動能力の現状を確かめ不足している能力を高めさせ、ますます心身を鍛練する。</p> <p>自分の体に関心をもち、体力や生活に応じた課題をもって、体ほぐしをしたり、体力を高めたりするとともに、これらの運動を生活の中で実践できるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●自分の基礎体力の数値を知ること、昨年度からの成長や弱い部分を見つけだし、体づくりの参考資料とする。 *昨年記録や他の生徒との記録を比べる事により「向上心」が芽生える 	6	
5 6 7		バレーボール	<p>バレーボールの基本的な個人技能や集団技能を身につけ、チームの特徴を生かした攻撃と防御の連携プレーをゲームで発揮する。</p> <p>チーム内で、個人技能を組み合わせた連携プレーを使って、相手チームに応じた適切な作戦を考える。</p> <p>レシーブ・トス・スパイク・ブロックなどの基本を着実に身につけ、多彩な連携プレーを組み立てる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●種目の特性とルールの理解、個人的技能、集団的技能、試合、審判法を学ぶ ◆仲間と意見交換ができ、建設的に発言できる *人と人が協力し合う大切さを学ぶ ●チームの課題や自己の能力に応じた技能の向上、戦術・作戦を生かした攻防の展開ができるようにする。 *ルールを守る大切さを理解する 	20	

		<p>ソフトテニス</p> <p>ソフトテニスの基本的な技能を身につけるための効果的な練習方法を考え、積極的に実行する。</p> <p>ネットを隔ててダブルスを主体にゲームを行い、2人のコンビネーションや力量にあわせて様々なゲーム展開を行う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●種目の特性とルールを理解、個人的技能、集団的技能、試合、審判法を学ぶ ◆仲間と意見交換ができ、建設的に発言できる *人と人が協力し合う大切さを学ぶ ●チームの課題や自己の能力に応じた技能の向上、戦術・作戦を生かした攻防の展開ができるようにする。 *ルールを守る大切さを理解する 	10	
9		<p>陸上競技</p> <p>リレーを速く走るために、どのようなフォームで走ればよいか、どのような技能が必要であるか、また、どのようなトレーニングが効果的かなど、積極的に調べ取り組む。</p> <p>速く走るために、効果的な練習を、自己や集団の能力に応じて、考えながら実行する。</p> <p>バトンパスの技能を身につけ、グループの能力に応じて、リレーゾーンを有効に利用し、グループとして速く走る。</p> <p>速く走るために必要な体力を高めるための、効果的な練習法やトレーニングについて、正しい知識をもつ。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●自己の能力に応じて技能を高め、競技したり、記録を高めたりできるようにする。 ◆互いに協力するとともに、公正な態度がとれるようにする。 ◆計画的な練習や競技会の企画・運営ができるようにする。 *助け合う事で、人に支えられて生きている事に気付く 	10	
		<p>フォークダンス</p> <p>基本的な技能を身につけ、身につけた踊りを誰とでも楽しく踊って、積極的に交流を図る。</p> <p>授業で学んだダンスを様々な交流の場面で、生かすことを考え、提案できるような行動をとる。</p> <p>様々な国の、異なった文化的な背景を持つ踊りのステップや動作を身につけ、みんなで楽しく踊る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●日本の民謡や外国のフォークダンスの文化的な背景や、動きの特徴を理解し、自己の能力に応じた課題を選んで踊りを身につけたり、相手との対応の仕方を工夫したりして、みんなで楽しく踊って交流することができる。また、踊りを通して自国の文化や異文化の理解を深めることができるようにする。 *人とのつながり、かかわりの中に自分がいることに気付く 		

10. 3	バスケットボール	<p>バスケットボールの基本的な集団技能や個人技能を身につけ、具体的な作戦を立てて、積極的にゲームに臨む。</p> <p>ゲームのなかで、その時々自らに求められるプレーを、チームメイトとの関係も考慮して適切に選択する。</p> <p>パス・ドリブル・シュートなど基礎的な技能を身につけ、ゲーム中の、オフェンス・ディフェンスなどの具体的な攻防の場面を想定して、互いに協力して、有効な動きを身につける。</p> <p>ゴールへのシュートを競い合うゲームの特性と技能の構造を正しく理解する。ゲームのルールを正しく理解し、審判法を身につける。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●種目の特性とルールの理解、個人的技能、集団的 skill、試合、審判法を学ぶ ●チームの課題や自己の能力に応じた技能の向上、戦術・作戦を生かした攻防の展開ができるようにする。 ◆仲間と意見交換ができ、建設的に発言できる *チームの中で助け合う心が育つ *ルールを守る大切さを理解する 	25
	バドミントン	<p>バドミンントンの基本的な技能を身につけるための効果的な練習方法を考え、積極的に実行する。</p> <p>相手の動きやフライトの特徴に対して、より有効な攻撃を考え、ゲームに生かす。ダブルスでは、パートナーの特徴を生かした攻撃を考える。</p> <p>ハイクリア・ドロップ・ドライブ・スマッシュなどの打法やサービス・レシーブなどの基本を着実に身につけ、多彩なプレーを組み立てる。</p> <p>ネット型のゲームの特性や、バドミンントンのルールを理解し、安全に練習やゲームを行うための正しい知識をもつ。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●種目の特性とルールの理解、個人的技能、集団的 skill、試合、審判法を学ぶ ●チームの課題や自己の能力に応じた技能の向上、戦術・作戦を生かした攻防の展開ができるようにする。 ◆仲間と意見交換ができ、建設的に発言できる *チームの中で助け合う心が育つ *ルールを守る大切さを理解する 	25

《学習内容についての補足説明》

(1) 服装について

- ・学校規定の体操服を着用すること。
- ・白を基調としたスポーツシューズを使用することが望ましい。
(革靴等は不可)
- ・靴下の色は白・紺・黒の、無地のソックスを着用すること。

(2) 体操服の更衣について

〈男子〉・グラウンド、体育館とも教室で更衣をすること。

・武道の場合は武徳殿とする。

〈女子〉・グラウンド、体育館とも体育館横の女子更衣室を使用すること。

女子更衣室に体育館シューズ、私物を置かない。

・貴重品については、各自が活動場所に持参し、貴重品袋に入れること。なお、体育委員は貴重品袋を持って出てくること。

・更衣の時期について

夏服・・・ 6月1日から

冬服・・・ 10月1日から *なお、通年、夏服でも構わない

・部室での更衣は禁止する。

(3) 体育委員について

・体育委員は授業当日朝に担当教員のところにきて、授業内容・準備物・場所等の指示を仰ぐこと。

・男子2～4列横隊、女子2列横隊で整列させ、チャイムと同時に体育委員の指揮でラジオ体操を始める。

(4) 体育館の使用法について

・規定の体育館シューズを使用すること。部活動で使用しているシューズは使用してはいけない。

・体育館の簀の子の部分は体育館シューズで歩いてよいが、それ以外は禁止する。

(5) 見学について

・実技ができず見学をする場合は、授業が始まるまでに担当教員に申し出て、指示を仰ぐこと。

・見学の場合、体操服に着替えて出ること。(発熱等の場合は指示を仰ぐこと)

・長期(3週間以上)病気や怪我等で見学する場合は、学校所定の診断書を提出すること。

・見学する場合、見学レポートを提出しなければならない。

(6) 一般的注意事項について

・体調管理は十分に行い、体調が悪い場合には無理をせず担当教員に申し出ること。

・時計は危険防止のために、はずしておくこと。

・全ての持ち物には、よくわかるように名前を記入しておくこと。

・体操服の貸し借りはしないこと。

・体育施設等の危険箇所を発見した場合は、すみやかに担当教員に連絡すること。

・体育施設や用具を破損した場合は、必ず担当教員に申し出ること。

(7) 評価について

定期テスト、パフォーマンステスト、グループノート、課題・調査レポート、調査・発表態度の観察、受講態度の観察、出欠・遅刻状況などの方法を用いて、『関心・意欲・態度』『思考・判断』『運動の技能』『知識・理解』を評価します。

科目名	体育：武道（柔道）	使用教材	教科書 MY SPORTS（大修館） 副教材 印刷物
担当	高橋隆義		
単位数	1年次：1単位選択必修 スーパー、ベーシック男子のみ 前期・後期	評価方法	常時観察 ①出席状況 ②学習態度 ③実技テスト・課題など

★学習到達目標

- (1)自己の能力に応じた得意技を見つけ、それを習得する喜びや、相手の動きや技に対応した攻防を展開して練習や試合で競い合う柔道の楽しさを味わう能力を身につける。
- (2)伝統的な行動の仕方に留意して、互いに相手を尊重し、互いに教え合うなどして、練習や試合ができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、服装や練習場の安全を確かめたり、禁じ技を用いないなど安全に留意して練習や試合ができるようにする
- (3)自己の能力に応じた技を習得するための計画的な練習の仕方を工夫することができるようにする。
- (4)練習や試合で、相手の動きに応じ、技を掛ける、防ぐ、返すことができる能力を身に付ける。

【「武道」の評価基準】

関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
武道の特性に関心を持ち、楽しさや喜びを味わえるよう伝統的な行動の仕方に留意して、互いに相手を尊重し、進んで練習や試合に取り組もうとするとともに、勝敗に対して公正な態度をとろうとする。また、禁じ技を用いないなど、安全に留意して練習や試合をしようとする。	自分の能力に応じた技を習得するための課題を設定し、その解決を目指して、練習の仕方や試合の仕方を工夫している。	選択した武道種目の特性に応じた技能を身につけるとともに、その技能を高め、相手の動きに対応した攻防を展開して練習や試合ができる。	選択した武道種目の特性や学び方、技術の系統性・構造、合理的な練習の仕方を理解するとともに、試合や審判の方法を理解し、知識を身につけている。

【「武道」の評価基準の具体例】

関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ・自分の能力に応じた技を習得する喜びや、相手の動きや技に対応した攻防を展開して競い合う武道の楽しさを味わおうとする。 ・練習や試合で、仲間と協力して教え合おうとする。 ・練習や試合で、審判の判定や指示に従うとともに、勝敗や結果を受け入れたり、礼儀作法を重視したりしようとする。 ・用具や服装、練習場などの安全を確かめたり、禁じ技を用いないなど、自他の安全に留意しようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分に合った技を選び、得意技として身につけるための課題を設定し、課題解決に適した練習方法や学習の場を選択している。 ・試合で、自分や相手の能力、学習段階を把握して、使える技や判定の仕方などを選んでいく。 ・相手の動きや体勢等に応じて、有効な技や技をかける機会などを見つけている。 ・課題の達成状況をとらえ、練習や試合の仕方を見直したり、新しい課題を選んだりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> 練習するときに、身につけた基本動作と対人的技能で攻撃をしたり、相手の技をかわしたりすることができる。 ・自分の能力に応じて、身につけた得意技で練習や試合をすることができる。 ・試合で、相手の動きや技に応じ、技をかける、防ぐ、返すなどを行うことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・武道の伝統的な考え方、武道の特性、技の系統性、基本的動作や対人的技能の構造について、言ったり、書き出したりしている。 ・自分や相手の課題にあった練習や試合の仕方、練習計画の立て方、試合の運営の仕方について具体例を挙げている。 ・柔道の礼儀作法、ルール、審判法について、言ったり、書き出したりしている。

★授業について

授業は実技が中心になります。従ってまずは「授業に参加する」ことが大切です。体調を崩したりして授業を休んだり、見学したりすることが多いと、目標である「自己の能力に応じた得意技を見つけ、それを習得する喜び」や「練習や試合で競い合う柔道の楽しさを味わう」ことが難しくなります。運動することが得意な人も、苦手な人も、まず年間を通して自分の体調を管理して、積極的に参加するように心がけてください。

★学習の計画

●要点 ◆学習習慣・学びの発展 ＊心の成長

月	時数	単元	主な学習活動（指導内容）	学習の要点
4	2	◎選択(武道：柔道) オリエンテーション	<ul style="list-style-type: none"> 柔道学習のねらい 柔道の歴史と特性 リーダーの決定 授業についての留意点 	<ul style="list-style-type: none"> ●自分の能力・関心等をよく考え選択する。 ◆柔道の特性を理解し、意欲的に取り組めた。 ◆仲間どうし教え合えた。 ●柔道着を正しく着用できた。
5	3	基本動作 <ul style="list-style-type: none"> 礼法 姿勢 動作 受け身 	基本的な技能を身につける <ul style="list-style-type: none"> 座礼・立礼 左右自然体・自護体 組み方・八方崩・体さばき・移動 後ろ受け身・前受け身・横受け身・前廻り受け身 	<ul style="list-style-type: none"> ◆安全に留意し、意欲的に取り組めた。 *仲間と教え合い学習できた。 ●正しい基本動作ができた。 *相手を尊重する心と態度ができた。 ◆仲間と協力して積極的に学習できた。
6	4	対人的技能 基本的技能と基本練習	人的技能を身につける かかり練習・約束練習 投げ技（膝車・大腰・払い腰・大外刈・大内刈・小内刈・体落とし・背負い投げ） 固め技：抑え技（袈裟固め・上四方固め・横四方固め・肩固め・縦四方固め） 絞め技（送り襟絞め・片羽絞め）	<ul style="list-style-type: none"> ●ゆるやかな動作から早い動作でできる。 ●正確に投げることができる。 ●正確に受け身がとれる。 ◆安全に留意し、意欲的に取り組めた。 *仲間と教え合い学習できた。 ●正しい基本動作ができた。 *相手を尊重する心と態度ができた。 ◆仲間と協力して積極的に学習できた。 ●得意技を身につけようとした。 ●それぞれの練習形態の趣旨が理解できた。
7	3	<ul style="list-style-type: none"> かかり練習 約束練習 自由練習 		
9	4			
10	3	応用技能と自由練習	連絡技のかかり練習と約束練習 投げ技から投げ技 投げ技から固め技	<ul style="list-style-type: none"> ●相手に応じて技を掛けるための工夫をした ◆筋力・敏捷性等の基礎体力の向上が図れた *自分の技能を客観的に評価できた ◆正しい礼法や受け身ができた ◆技を掛ける正しい基本動作ができた。 *相手を尊重する心と態度ができた ●得意技を身に付けた
11	4	<ul style="list-style-type: none"> 連絡変化技 返し技 自由練習 		
12	3			
1	3	<ul style="list-style-type: none"> 試合 審判法 	試合における技能とルールを身につける 団体戦 個人戦	<ul style="list-style-type: none"> ◆正しい礼法や受け身ができた。 ●ルールを理解し審判ができる *公正な態度で試合にのぞめた ●戦術が試合に生かされた ◆仲間どうし戦術を教え合えた。 ◆時間係、掲示係等の仕事できた。 *相手を尊重する心と態度が身に付いた ◆得意技を試合で試みた。
2	4			
3	1			