

科目名	体育（男子）	使用教材	教科書 MY SPORTS（大修館）
担当	田中健一・生藤源二郎・高橋隆義		
単位数	3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ます。
- ② 選択制授業を通し、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ます。
- ③ 各種目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れます。
- 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ます。

### ★ 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」することで爽やか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"> <li>・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。</li> <li>・公正、協力、責任などの態度が身に付いている。</li> <li>・健康・安全に留意して運動しようとしている。</li> </ul>	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"> <li>・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。</li> </ul>	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"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>	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"> <li>・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。</li> </ul>	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
4		集団行動	(1)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。	●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を守るべきルールを理解できる
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 ハンドボール投げ	(1)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。 (2)自分の体に関心を持ち、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。	●自分の基礎体力の数値を知ることで、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。 *昨年の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
4 7		選択制授業（前期） 〔種目〕 バレーボール・バドミントン・卓球・ソフトボール・ターゲットバードゴルフ  ○グループノートの記入	(1)一人一人が自分の能力・適性や興味・関心をしっかりと見つめて種目を選び、その種目の特性に触れる楽しさを求めて、自分たちで計画し学習できるようにする。	●リーダーを中心に学習計画の作成をする ●各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、評価を学ぶ ◆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
9		体育祭種目練習 陸上競技（リレー）	(1)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。 (2)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。 (3)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。 (4)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。	●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
		フォークダンス	(1)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、積極的に交流できるようにする。 (2)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。 (3)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。 (4)日本の民謡や、様々な国のフォークダンスの文化的な背景や動きの特徴を知り、正しく理解する。	●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 1		選択制授業（後期） 〔種目〕 バスケットボール・バドミントン・卓球・サッカー・ターゲットバードゴルフ  ○グループノートの記入	(1)一人一人が自分の能力・適性や興味・関心をしっかりと見つめて種目を選び、その種目の特性に触れる楽しさを求めて、自分たちで計画し学習できるようにする。	●リーダーを中心に学習計画の作成をする ●各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、評価を学ぶ ◆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

## 《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	秋山勝・森政芳寿		
単位数	3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ます。
- ② 選択制授業を通し、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ます。
- ③ 各種目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させます。
- 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ます。

### ★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"> <li>・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。</li> <li>・公正、協力、責任などの態度が身に付いている。</li> <li>・健康・安全に留意して運動しようとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業中の行動観察</li> <li>・グループノートの確認</li> </ul>
思考・判断	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業中の行動観察</li> <li>・グループノートの確認</li> </ul>

運動の技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業中の行動観察</li> <li>グループノートの確認</li> <li>種目別実技試験</li> <li>ゲームの結果分析</li> </ul>
知識・理解	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業中の行動観察</li> <li>グループノートの確認</li> <li>種目別ルール試験</li> </ul>

## 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	
4	5	選択制授業（前期）	〔種目〕 バレーボール・バドミントン・卓球・ターゲットバードゴルフ ○グループノートの記入	一人一人が自分の能力・適正や興味・関心をしっかりと見つめて種目を選び、その種目の特性に触れる楽しさを求めて、自分たちで計画し学習させる。 リーダーを中心に学習計画に基づいて活動させ、活動の結果を評価・反省させる。	25	
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	1	選択制授業（後期）	〔種目〕 バスケットボール・バドミントン・卓球・ターゲットバードゴルフ ○グループノートの記入	一人一人が自分の能力・適正や興味・関心をしっかりと見つめて種目を選び、その種目の特性に触れる楽しさを求めて、自分たちで計画し学習させる。 リーダーを中心に学習計画に基づいて活動させ、活動の結果を評価・反省させる。	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。