

教科名〔 保健体育 〕

| | | | |
|-------|-----|-----------|------|
| 科目名 | 単位数 | 学年・組 | 担当者名 |
| 男子 体育 | 3単位 | 1学年 1～6 組 | * |

1 学習の到達目標等

| | |
|------------|--|
| 学習の到達目標 | 本校の体育授業のシステムを理解し、行動できるようにする。 自ら考え、運動する意欲を培い、基礎体力の向上をはかる。 運動を通して、仲間づくりや他人と協調し、思いやる心をはぐくむ。 |
| 使用教科書・副教材等 | スポーツガイダンス（一橋出版） |

2 学習計画及び評価法等

| 学期 | 学習内容 | 月 | 学習のねらい | 備考 1.学習活動の特記事項 2.副教材の使用など | 考査範囲 | 評価の観点のポイント | | | |
|------|---|-----------------------|---|---------------------------------|----------|------------|-------|-------|-------|
| | | | | | | 関心・意欲・態度 | 思考・判断 | 技能・表現 | 知識・理解 |
| 第1学期 | オリエンテーション 集団行動 ラジオ体操第一 ・テストあり 陸上（リレー） | 4 ・ 5 | オリエンテーション ・本校の体育授業について、全体とクラス別にオリエンテーションを開き、システムを理解する。 基本的な動作ができるようになる。 正確な動作と順序でできるようになる。 50m走の記録を利用してチーム編成し、リレーをおこなわせる。リレーを通して、チームで協力する態度を養う。 | | 第1学期中間考査 | | | | |
| | トレーニング 水泳 （シラバス水泳を参照）3回中、2回の授業が水泳となる | 6 ・ 7 ・ 8 | 中距離走にトライする ・大きくリラックスしたランニングフォームで走りきることを目標とする。 クロールと平泳ぎでそれぞれ25mを完泳できるようにする。 | | 第1学期期末考査 | | | | |
| 第2学期 | 水泳 陸上（ハードル） 球技（サッカー） | 9 ・ 10 | クロールと平泳ぎで50mを完泳できることを目標とする。 ハードリングの技能を身につけ、走りきれようになる。 自己の能力に応じて技能を高め、作戦をたてゲームが出来るようになる。 | | 第2学期中間考査 | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|-------------------------------------|--------------------------|--|--|----------|--|--|--|--|
| | 柔道（シラバス1年柔道を参照） | 10 ・ 11 ・ 12 | | | 第2学期期末考査 | | | | |
| 第3学期 | 持久走（シラバス持久走を参照） 球技（バスケットボール） | 1 ・ 2 ・ 3 | 週2回の授業を通して、自己の体力の向上と記録向上を目標とする。 自己の能力に応じて技能を高め、作戦をたてゲームが出来るようになる。 | | 学年末考査 | | | | |
| <p>【1・2・3学期における課題・提出物等】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 自己の能力に応じた運動の課題を見つけ、その克服を目指す。 ・ みんなと協力して授業を創る習慣を身につけさせる。 | | | | | | | | | |
| <p>【1・2・3学期における評価方法】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 記録会や発表会などの場面において、自己の能力を最大限に活かし、授業に取り組めたかどうか、みんなと協力して授業に取り組めたかどうか、などを重点に出席点と実技点の合計で評価する。 ・ 水泳・持久走については、欠席や見学の場合、補習がある。授業回数分は必ず補習に参加するものとする。 | | | | | | | | | |

教科名〔 保健体育 〕

| | | | |
|-----------|-----|---------|------|
| 科目名 | 単位数 | 学年・組 | 担当者名 |
| 男子 体育(柔道) | 1単位 | 1学年 全男子 | 井上 |

1 学習の到達目標等

| | |
|------------|--|
| 学習の到達目標 | 伝統的な行動の仕方に留意して、互いに相手を尊重し、練習や試合ができるようにする。 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。 |
| 使用教科書・副教材等 | スポーツガイダンス(一橋出版) |

2 学習計画及び評価法等

| 学期 | 学習内容 | 月 | 学習のねらい | 備考 1.学習活動の特記事項 2.副教材の使用など | 考查範囲 | 評価の観点のポイント | | | |
|------|---|-----------------------|--|---------------------------------|----------|------------|-------|-------|-------|
| | | | | | | 関心・意欲・態度 | 思考・判断 | 技能・表現 | 知識・理解 |
| 第1学期 | 集団行動・ラジオ体操・体づくり | 4 ・ 5 | | | 第1学期中間考查 | | | | |
| | 柔道 オリエンテーション 道着の着脱 礼儀(立礼,座礼) 受身 ・後ろ受身 ・横受身 ・前回り受け身 礼儀作法を重んじ相手を尊重する態度を身につけさせる。 どの方向からでも安全に受け身ができるように身の処理の仕方を身につけさせる。 受け身試験 | 6 ・ 7 ・ 8 | 礼儀作法を重んじ相手を尊重する態度を身につける。 どの方向からでも安全に受け身ができるように身の処理の仕方を身につける。 作りと掛けを理解する。 | | 第1学期期末考查 | | | | |
| | 固め技・ルール説明 ・けさ固め ・崩れけさ固め ・横四方固め ・上四方固め ・くずれ上四方固め ・縦四方固め | 9 ・ 10 | 抑え技の入り方・応じ方ができて相手に対応できる技能を高める。 自分の得意技を身につける。 ・ルールを理解する。 | | 第2学期中間考查 | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|--|--|-----------------|--|--|--|--|
| | <p>固め技の攻防と入り方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相手が仰向きするとき ・相手がよつんばいするとき ・投げ技から抑える <p>固め技の試合</p> <p>固め技の試験</p> | <p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ <p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ <p>12</p> | <p>抑え技の入り方・応じ方ができて相手に対応できる技能を高める。</p> <p>基本的な攻防の機会を作り、抑え技に入れるようになる。</p> <p>自分の得意技を身につける。</p> | | <p>第2学期期末考査</p> | | | | |
| <p>第3学期</p> | <p>3学期は持久走に代わる。</p> | <p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ <p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ <p>3</p> | | | <p>学年末考査</p> | | | | |
| <p>【1・2・3学期における課題・提出物等】</p> | | | | | | | | | |
| <p>【1・2・3学期における評価方法】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・後ろ受身・横受身のテストをする。 ・固め技のテストをする。 ・固め技の試合を行い攻防の技能をみる。 | | | | | | | | | |

教科名〔 保健体育 〕

| | | | |
|----------|-----|---------|----------|
| 科目名 | 単位数 | 学年・組 | 担当者名 |
| 男子 体育 水泳 | 3単位 | 1学年1～6組 | 稲田・小島・井上 |

1 学習の到達目標等

| | |
|------------|---|
| 学習の到達目標 | 水泳の特性を理解し、クロール・平泳ぎを泳ぎきる技能を身につける。 自分の課題が何なのかを把握し、次時の授業に生かすことができる。 |
| 使用教科書・副教材等 | スポーツガイダンス（一橋出版） |

2 学習計画及び評価法等

| 学期 | 学習内容 | 月 | 学習のねらい | 備考 1. 学習活動の特記事項 2. 副教材の使用など | 考查範囲 | 評価の観点のポイント | | | |
|-----------|-----------------------|---|---|-----------------------------------|----------|------------|-------|-------|-------|
| | | | | | | 関心・意欲・態度 | 思考・判断 | 技能・表現 | 知識・理解 |
| 第1学期 | | 4 ・ 5 | | | 第1学期中間考查 | | | | |
| | オリエンテーション 泳法チェック | 6 | 授業の進め方を説明し、見学について・更衣について・補習等について理解する。 クロール、平泳ぎのフォームをチェックし、課題を明らかにする。 正しい泳法（キック・プル・息継ぎ）を知り、理解する。 | | 第1学期期末考查 | | | | |
| | コンビネーション1 | 7 | ・ どんどん距離を泳ぐことで、水泳ならではの「力み」をとり、より効果的にしかも速い泳力を身につける。 | | | | | | |
| コンビネーション2 | 8 | （クロール） きちんと伸びがとれ、かきと蹴りのタイミングの技能を身につける。 スタート練習平泳ぎ（1かき1けり） スピードを高める。 持久力を高める。 | | | | | | | |
| 第2学期 | コンビネーション3 タイム泳法テスト | 9 ・ 10 | よりスピードを高める。 より持久力を高める。 50メートルを泳ぐタイム及びフォームをみる。 | | 第2学期中間考查 | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--------------------------|--|--|----------|--|--|--|--|
| | | 10 ・ 11 ・ 12 | | | 第2学期期末考査 | | | | |
| 第3学期 | | 1 ・ 2 ・ 3 | | | 学年末考査 | | | | |
| 【1・2・3学期における課題・提出物等】 | | | | | | | | | |
| <p>【1・2・3学期における評価方法】</p> <p>・足首が柔らかく膝は曲がりすぎていないか、正しいストロークをしているか(クロール)・あおり足になっていないか、きちんと水をつかんでいるか(平泳ぎ)・積極的に練習に打ち込み技能の進展があるか・フォームが正確で伸びのある泳ぎをしているか・スピード及び持久力を高めることができたか。</p> | | | | | | | | | |

教科名〔 保健体育 〕

| | | | |
|--------|-----|----------|-------|
| 科目名 | 単位数 | 学年・組 | 担当者名 |
| 男子 持久走 | 3単位 | 1学年 1～6組 | 稲田・小島 |

1 学習の到達目標等

| | |
|------------|---|
| 学習の到達目標 | 長い距離をリズムよく走り通し、各自(チーム)の目標記録を達成していく喜び、距離を積み重ねて他の者(チーム)と競争する中でレースのおもしろさを経験する。 |
| 使用教科書・副教材等 | スポーツガイダンス(一橋出版) |

2 学習計画及び評価法等

| 学期 | 学習内容 | 月 | 学習のねらい | 備考 1.学習活動の特記事項 2.副教材の使用など | 考查範囲 | 評価の観点のポイント | | | |
|------|------|--------------------------|--------|---------------------------------|----------|------------|-------|-------|-------|
| | | | | | | 関心・意欲・態度 | 思考・判断 | 技能・表現 | 知識・理解 |
| 第1学期 | | 4 ・ 5 | | | 第1学期中間考查 | | | | |
| | | 6 ・ 7 ・ 8 | | | 第1学期期末考查 | | | | |
| 第2学期 | | 9 ・ 10 | | | 第2学期中間考查 | | | | |
| | | 10 ・ 11 ・ 12 | | | 第2学期期末考查 | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--------------|-----------------------|--|--|--|--|--|--|--|-----------------------|
| 第 3 学 期 | 長い距離をゆっくり走る | 1 ・ 2 ・ 3 | 現在の自分の力を知り、長い距離をリズムよく走るペースをつかむ。 各自が能力に応じた目標記録を設定し、達成していく。 | | | | | | | 学 年 末 考 査 |
| | 合理的フォーム | | | | | | | | | |
| | 呼吸法 | | | | | | | | | |
| | ペースト持続走 | | 学習によって高まった力を把握し、よりリズム良く、一定したペースで走りきれるようになる。 | | | | | | | |
| | インターバルトレーニング | | 力の似通った者と一緒に走り、自己記録に挑戦したり、競争したりする。 | | | | | | | |
| 記録会 | | | | | | | | | | |
| 【1・2・3学期における課題・提出物等】 学習ノートの提出 | | | | | | | | | | |
| 【1・2・3学期における評価方法】 ！ 離によるもの 目標タイムによるもの グループによるもの | | | | | | | | | | |