

教科名〔 保健体育 〕

科目名	単位数	学年・組	担当者名
女子 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（バスケットボール）	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				

	ダンス(シラバス1年ダンスを参照)	10 ・ 11 ・ 12	基本のステップを覚え、グループで1曲、課題のダンスを踊れるようになる。		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)  ダンス(シラバス1年ダンスを参照)	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。  作品作りを仲間と協力しておこない、発表できるようになる。		学年末考査				
【1・2・3学期における課題・提出物等】									
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> <li>・ みんなと協力して授業を創る習慣を身につけさせる。</li> </ul>									
【1・2・3学期における評価方法】									
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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</li> <li>・ 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。</li> </ul>									

教科名〔 保健体育 〕

科目名	単位数	学年・組	担当者名
女子 体育 ダンス	1単位	1学年 女子 1～6組	久内

1 学習の到達目標等

学習の到達目標	現代的なリズムの音楽に合わせて、基本のステップができる。 基本のステップを組み合わせ、動き作りができる。 3年次のダンス（創作活動）の基礎をつくる。
使用教科書・副教材等	スポーツガイドダンス（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	オリエンテーション  ラジオ体操を練習する ウォーミングアップ  アイソレーション  基本のステップを練習する  ・ひとつひとつのステップを正確にできる	4 ・ 5	オリエンテーション ・ 授業の進め方を理解する。  身体の可動範囲を広げる。  ダンスの特性について理解する。  基本のステップができるようになる。 ・ ウォーキング ・ ポイントウォーク ・ ツーステップ ・ バックウォーク ・ ジャズウォーク		第1学期 中間 考查				
	・ ステップをいくつか組み合わせて踊れる 基本のステップをベースにしたフレーズが踊れる（個人テスト）	6 ・ 7 ・ 8	・ バックウォーク ・ ロックステップ ・ スリーステップ ・ サンバステップ ・ ボックスステップ ・ パドブレ ・ シャツセ ・ キック ・ ターン など			第1学期 期末 考查			
第2学期	基本のステップをベースに1曲通して踊れる	9 ・ 10	グループ（6～8人）をつくり、フレーズを全員で踊れるようになる。  グループノートを作成し、取り組みをまとめていく。  隊形などを工夫して作品づくりができるようになる。		第2学期 中間 考查				

	群の構成について理解する  グループで発表する(テスト)	10 ・ 11 ・ 12	群の構成に必要な事柄を理解する。 ・ シンメトリー ・ アシンメトリー ・ カノン ・ コントラスト ・ ユニゾン  グループで協力して1曲踊れるようになる。		第2学期期末考査				
第3学期	作品として完成させ、発表する ・ 前奏やラストの動きも創作させて、ひとつの作品に仕上げる 発表会をしてお互いに鑑賞し、評価しあう(テスト)	1 ・ 2 ・ 3	冬休みの課題(16ヶ月間のオリジナルな動き)を考え、踊れるようになる。 グループで課題曲の1分間の創作ダンスを作り、発表する。 発表会を通して鑑賞の態度を学ぶ。 ・ 評価のポイント 身体全体をつかっているか。 空間をうまく使っているか。 群の構成に工夫はあるか。 グループとしてまとまりはあるか。 踊りこみは十分にされているか。		学年末考査				
【1・2・3学期における課題・提出物等】									
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1学期は特になし</li> <li>・ 2学期以降はグループノートの提出がある。</li> <li>・ 冬休みの宿題として、16ヶ月間のオリジナルな動きを考え、レポートとして提出する。</li> </ul>									
【1・2・3学期における評価方法】									
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1学期は基本ステップの個人テストをおこなう。</li> <li>・ 2学期はグループでの動きのテストをおこなう。</li> <li>・ 3学期は作品にまとめ、発表をテストとする。</li> </ul>									

教科名〔 保健体育 〕

科目名	単位数	学年・組	担当者名
女子 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・ブル・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 コンビネーション2	7 ・ 8	・ 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。 （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
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 合理的フォーム	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
	呼吸法		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 ようになる。						
	ペースト持続走		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。						
	インターバルトレーニング 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									