

教科	科目名	学年	単位数	必修 選択
保健体育	体育	1年男子	3	必修

到達目標	個人スポーツでは、自己の体力・運動能力を発揮し自己のレベルに応じた目標を設定して取り組めるようにする。
-------------	---

年間スケジュール

期間	単元・項目名・実施内容など	受講に対してのアドバイスなど	備考
1学期中間	1. 集団行動・体操・補強運動 2. 陸上（短距離） 3. 柔道 礼儀作法・受け身（後受け身・前まわり受け身）	1. 3年間の体育の基本となる集団行動・体操・補強運動を理解しよう。 2. 距離に応じた走法を習得しよう。 3. 柔道の種目特性を理解し、安全に授業を進めていくために絶対に必要な受け身ができるようになるろう。	
1学期期末	1. 器械体操：個人技能の習得 2. 柔道 寝技（袈裟固め・横四方固め・上四方固め）の習得	1. マット運動の練習をとおして、ボディイメージを高め、反復練習によって技能を身につけよう。 2. 相手のことを考えて、お互い危険な行為をしないように配慮しながら練習に取り組もう。	
2学期中間	1. 水泳（クロール・平泳ぎ） 2. サッカー 3. 柔道 立ち技（足技〔大外刈り等〕・手技〔体落とし〕）の習得	1. 泳法の特性を理解し、反復練習で技能を身につけ、ベスト記録を目指そう。 2. 基本の技術を反復練習で身につけよう。 3. 相手のことを考えて、お互い危険な行為をしないように配慮しながら練習に取り組もう。	
2学期期末	1. サッカー 基本戦術・チーム練習 2. 柔道 簡易体重別試合	1. グループノートを活用し、チームでの練習を計画し、ゲームにつなげよう。 2. 安全面に十分に配慮しながら、審判もして試合を楽しもう。	
学年末	1. 持久走 （1500m/3000m/12分間走の計測） 2. サッカー（ゲーム）	1. 自分の体力を把握し、ペース配分を考えた計画的な走法を修得しよう。 2. 自分たちでゲームの運営ができるようにルールや審判法も理解しよう。	

評価方法と評価のポイント	日常生活で健康に留意し、欠席や見学がないようにすること。 個人スポーツでは、記録が評価の大部分を占めるので自己記録を常にめざして努力すること。 用具の準備、片付け等を積極的にしているか。
---------------------	---

教科からのアドバイス

他の生徒の動きを観察してお互いに長所や短所を指摘しあって、記録の向上をめざそう。チームメイトとの会話をはかり、チームの勝利につなげられるよう個人の技能のちがいを理解し、協力的な姿勢、態度で授業にのぞもう。