

# 体育女子

|       |               |      |                    |           |      |
|-------|---------------|------|--------------------|-----------|------|
| 単位数   | 3単位           | 対象学年 | 2学年（女子）            | 対象コース・クラス | 全クラス |
| 使用教科書 | スポーツルール 大修館書店 | 副教材等 | 現代高等保健体育、ノート 大修館書店 |           |      |

## 1. 学習の到達目標

運動の合理的、計画的な実践を通して、知識を深めるとともに技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにし、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、健康、安全を確保して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる。

## 2. 到達目標に向けての具体的な取り組み

- ・運動の楽しさや喜びを深く味わい自ら進んで運動できるようにするために、体を動かすことの楽しさや必要性、各種の運動の特性などについて解説する。
- ・発達の段階や運動の特性や魅力に応じて、合理的に運動を実践する。
- ・技能を高めたり、作戦を立てたりするなどの過程を通して、仲間と適切な関係を築き、課題の解決を目指し取り組む。
- ・健康・安全を確保し、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、生涯を通じて継続的な運動ができるように、身体活動の意義や、運動の特性、各種目のルール及び審判法などに触れるよう配慮する。

## 3. 学習上のメッセージ

- ①実技教科である体育はまず、安全に実技が行える服装、心構え、身体の準備が大切です。そのため、各時間必ず行われる準備運動、補強運動には遅れることなく参加し、その日に行う運動についての諸注意を必ず聞いてください。
- ②体育は小学校の頃から得意な人、苦手な人が大きく分かれる教科です。得意な人は、より高度な技術と理論を身につけるように、苦手な人は、少しでも努力し、今まで出来なかった実技が少しでもできるようになるよう取り組んで下さい。
- ③集団行動は集団生活で必要かつ大切なものです。体育の授業だけでなく、学校生活全般でも継続して実践しましょう。球技は、チーム・ペアでの役割・責任を果たすことと協力することを学べます。陸上競技・縄跳びは、自己の能力に応じて運動技能・記録を高め、新たな技能の習得を目指します。持久走(マラソン)は、自己の持久力を高めるとともに、克服型スポーツとしてやり遂げる達成感を味わったり、自分自身に自信をつけたりし、積極的に授業に参加しましょう。

## 4. 評価の観点・方法（年間の評定）


評価は次の4つの観点から行う。

|          |  |
|----------|--|
| 関心・意欲・態度 | 運動の楽しさや喜びを深く味わえるよう公正、協力、責任などに対する意欲を高め、健康・安全を確保しているか。 |
| 思考・判断    | 自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を考えているか。                  |
| 技能・表現    | 各領域における技能や攻防の様相、動きの様相を習得しているか。                       |
| 知識・理解    | 各領域に応じて技術の名称や行い方、体力を高める方法、課題解決の方法、練習や発表ができているか。      |

- ①各種目ごとに実技試験を行う。
  - ②授業の遅刻・忘れ物・出欠席の状況。
  - ③授業への積極的な参加。
  - ④体育理論でのプリント、ノート提出。
  - ⑤広島桜が丘高校の生徒としての規則に則った服装で取り組むこと。
- 1年間の評定は、年間を通じて、総合的に評価する。

## 5. 学習内容と評価について

| 単元名                   | 使用教科書項目                           | 指導内容と評価のポイント  |
|-----------------------|-----------------------------------|---|
| 体づくり運動<br>集団行動<br>体育祭 | ラジオ体操<br>広島桜が丘体操<br>集団行動<br>体育祭練習 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・集団行動の主な行動様式を身に付け、機敏、的確に行動する。</li> <li>・仲間との活動を通して、交流を深める。</li> <li>・多彩で手軽な運動や律動的な運動を通じ、体力を高める。</li> </ul>           |
| 新体力テスト                | 新体力テスト                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の体力・運動能力を知り、今後の活動に生かす。</li> </ul>   |
| 運動理論                  | スポーツの技術と戦術                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・クローズドスキルとオープンスキルを理解する。</li> </ul>   |
| 球技                    | ネット型<br>ゴール型<br>ベースボール型           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・種目の特性を理解し、個人やチームの能力を把握する。</li> <li>・ゲームなどを通して、その種目の楽しさを味わいながら、個人やチームの課題を設定し、その解決に向けての練習を工夫する。</li> </ul>            |
| 運動理論                  | 技能の上達過程と練習                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・技能が上達する過程の中で段階に分け効果的な練習方法を理解する。</li> </ul>  |
| 1 学期期末試験              |                                   |   |
| 運動理論                  | 効果的な動きのメカニズム                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・体の構成の中で運動器官の脳について理解し、運動指令を伝え骨格筋の伸収縮の仕組みを理解する。</li> </ul>  |
| 球技                    | ネット型<br>ゴール型<br>ベースボール型           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・基礎基本の技術を習得し、ゲームが進められるようにする</li> <li>・ゲームを通して、楽しさを味わいながら、個人やチームの課題を設定し、その解決に向けての練習を工夫する。</li> </ul>                  |
|                       |                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲームなどを通して、その種目の楽しさを味わいながら、個人やチームの課題を設定し、その解決に向けての練習を工夫する。</li> <li>・個人やチームの能力に応じて、持っている技能を最大限活用したゲームを行う。</li> </ul> |
| ダンス                   | グループダンス                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンスの特性について理解し、表現の仕方を身に付ける。</li> <li>・ダンスの楽しさや喜びを深く味わうとともに、リズムよく活動する。</li> </ul>                                     |
| 運動理論                  | 技能と体力                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動やスポーツを効果的に行うために目的に合った体力や技能が必要性を理解する。</li> </ul>   |
| 2 学期期末試験              |                                   |   |
| 陸上競技                  | 中距離走                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>・中距離走の特性や、魅力を味わう。</li> <li>・自己に適したペースを設定し、走りのリズムを作ったりする呼吸法を取り入れ、タイムの短縮を目指す。</li> </ul>                               |
| 体づくり運動                | 縄跳び                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>・身体のような部位を動かすことで、心地よさや楽しさを味わう。</li> <li>・多彩で手軽な運動や律動的な運動を通じて、体力を高める。</li> </ul>                                      |
| 運動理論                  | 体力トレーニング<br>運動やスポーツでの安全確保         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・筋繊維には遅筋と速筋があることを理解し正しいトレーニング方法を知り、運動時での個々の能力や注意点を理解する。</li> </ul>   |
| 学年末試験                 |                                   |   |

| 内 容           |  | 4月  | 5月  | 6月               | 7月  | 8月  | 9月  | 10月 | 11月              | 12月 | 1月  | 2月  | 3月  |                       |  |
|---------------|--|-----|-----|------------------|-----|-----|-----|-----|------------------|-----|-----|-----|-----|-----------------------|--|
|               |  | 上中下 | 上中下 | 上中下              | 上中下 | 上中下 | 上中下 | 上中下 | 上中下              | 上中下 | 上中下 | 上中下 | 上中下 | 上中下                   |  |
| 学習の手引き シラバス説明 |  |     |     |                  |     |     |     |     |                  |     |     |     |     |                       |  |
| 実技            | 集団行動   |     |     |                  |     |     |     |     |                  |     |     |     |     |                       |  |
|               | ラジオ体操 広島桜が丘体操  |     |     |                  |     |     |     |     |                  |     |     |     |     |                       |  |
|               | 新体力テスト   |     |     |                  |     |     |     |     |                  |     |     |     |     |                       |  |
|               | 体育祭練習  |     |     |                  |     |     |     |     |                  |     |     |     |     |                       |  |
| 運動理論          | スポーツの技術と戦術   |     |     |                  |     |     |     |     |                  |     |     |     |     |                       |  |
| 運動理論          | 技能の上達過程と練習   |     |     |                  |     |     |     |     |                  |     |     |     |     |                       |  |
| 1 学期期末試験      |  |     |     |                  |     |     |     |     |                  |     |     |     |     |                       |  |
| 実技            | 集団行動   |     |     |                  |     |     |     |     |                  |     |     |     |     |                       |  |
| 運動理論          | 効果的な動きのメカニズム   |     |     |                  |     |     |     |     |                  |     |     |     |     |                       |  |
| 実技            | ネット型<br>ゴール型<br>ベースボール型  |     |     |                  |     |     |     |     |                  |     |     |     |     |                       |  |
|               | グループダンス  |     |     |                  |     |     |     |     |                  |     |     |     |     |                       |  |
| 運動理論          | 技能と体力  |     |     |                  |     |     |     |     |                  |     |     |     |     |                       |  |
| 2 学期期末試験      |  |     |     |                  |     |     |     |     |                  |     |     |     |     |                       |  |
| 実技            | 中距離・縄跳び  |     |     |                  |     |     |     |     |                  |     |     |     |     |                       |  |
| 運動理論          | 体力トレーニング<br>運動やスポーツでの安全確保  |     |     |                  |     |     |     |     |                  |     |     |     |     |                       |  |
| 学年末試験         |  |     |     |                  |     |     |     |     |                  |     |     |     |     |                       |  |
| 凡例            |  授業計画 | 行事等 |     | 期<br>末<br>試<br>験 |     |     |     |     | 期<br>末<br>試<br>験 |     |     |     |     | 学<br>年<br>末<br>試<br>験 |  |
|               |  |     |     |                  |     |     |     |     |                  |     |     |     |     |                       |  |