

教科書：最新高等保健体育（大修館書店）

副教材：なし

学習目標

本校の体育科の目標

- 1 規範意識を身につけさせるとともに、ルールや時間を厳守できる姿勢を育成する。
- 2 生涯を通じてスポーツに親しみ、自主的に楽しく行うことのできる体力と知識及び技能を身につけさせる。
- 3 積極性と協調性を兼ね備え、あらゆる場面でリーダーシップを発揮できる人物を育てる。

第4学年の目標

- 1 南多摩中等教育学校後期課程の体育における授業規律や注意事項を身につけさせる。
- 2 自主的な活動を目指し、運動の楽しさや喜びを深く味わえるような実践を行わせる。
- 3 仲間と積極的に関わり、教え合いや競技運営、各種目の予習等の経験をさせる。

学習方法

- 授業の流れ
- (1) 出席番号順に4列横隊に並び、出欠確認、本時の説明。
 - (2) 体育係が指示をし、準備運動。
 - (3) 本時の目的に沿って、グループごとに練習を進める。
 - (4) 時間に応じて記録や発表、試合を行っていく。

評価の観点・方法

以下の観点に基づき、生徒一人一人の活動をしっかりと単元ごとに評価を行います。

観点① 技能（運動）	運動を通して、各領域の特性や魅力に応じた楽しさや喜びを深く味わうことができる。			
観点② 態度	公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、健康・安全を確保することができる。			
観点③ 知識、思考・判断	各領域に応じて技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方などを理解し、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工夫できる。			
評価の方法\観点		①	②	③
授業観察		○	○	○
練習の計画・工夫（ノート）			○	◎
試合・記録会・発表・実技テスト		◎	○	

学習内容

	具体的な学習到達目標	学習内容／教材	特記事項・他
1 学 期	・各種目の特性を理解し、自己の記録の向上のための基本技能を身につける。記録を測定する。 ・各種目の特性を理解し、切り返し系の技や回転系の技を組み合わせて、最終的には発表を行い自己評価する。 ・ストローク・キックなど動きの基本を身につける。	《陸上競技》（混成2種）男・女 200m走 投擲（ジャベックリックスロー） 《器械運動》（マット運動）男・女 5種の技能を連続技で発表 《水泳》男・女 クロール・背泳ぎ・平泳ぎ確認・バタフライ導入	
2 学 期	・自己の記録の向上のための工夫し、タイム測定を行う ・日本の伝統文化である武道を習得し、日本人としての礼節等を習得する。 ・種目の特性を理解し個人技術の向上と集団的な動きを理解して協力して取り組む。	《水泳》男・女 クロール、平泳ぎのタイム測定 ・バタフライ導入 《武道》 男子：柔道・剣道より選択 個人技能 試合 審判法 女子：なぎなた 個人・集団技能 リズム薙刀 発表 《サッカー》 男子 個人・集団技能 試合 審判法 《バレーボール》 女子 個人・集団技能 試合 審判法	
3 学 期	・克服種目として、自己ベストを目標に努力する。 ・種目の特性を理解し個人技術の向上と集団的な動きを理解して協力して取り組む。 ・自己の体に目を向け、さまざまな動きを体験し、健やかに過ごす力を育成する。 ・観戦する、支える、支援するなどスポーツの関わり方を学ぶ。	《陸上競技》男・女 ・持久走・マラソン大会 《体づくり運動》 男・女 様々な動き 《体育理論》 男・女 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展 《競技選択・運営の学習》 男・女	

学習のアドバイス

- ◇ 運動にふさわしい服装・身だしなみを心がけよう。
- ◇ 授業での約束事を知って、進んで取り組もう。
- ◇ 友だちと協力して準備・後片づけ、練習をしよう。
- ◇ 自分や友だちの安全に気をつけて運動しよう。
- ◇ 見通しをもって時間を意識し、目標を見据えた練習計画を立てよう。
- ◇ 上手くできない時は、先生や友達に積極的に聞こう。