

2007年度 保健体育科 体育カリキュラム

体育1のカリキュラム(2単位)

[体育1の到達目標] 健康と体力の向上をめざす。 運動の基礎・基本を身につける。

授業形態と展開内容	前期			後期		
	期学習内容		期学習内容	期学習内容	学習内容	期学習内容
	期のねらい⇨ 自己の身体機能・状態を「体力テスト」「体づくり・体ほぐし運動」から把握する。 バレーをボールを通じて、本校での体育の学習の進め方を学ぶ		期のねらい⇨ 本校での体育授業で学ぶ基本的な種目に触れ、次年度以降の活動に向けて基礎・基本を身につける。 指定された学習集団ごとに、3種目全てを学習する。			本校での体育授業で学ぶ基本的な種目に触れ、次年度以降の活動に向けて基礎・基本を身につける。 他者との協調性や協力の必要性を学ぶ。
男女共習 一斉授業 教員主導型 教員1人1種目担当	オリエンテーション・横総体操	新体力テスト・体づくり(横総たいそう)	体づくり(横総たいそう)			体づくり(横総たいそう)
		バレーボール	班 体づくり 班 テニス 班 卓球	組 テニス 組 卓球 組 体づくり	組 卓球 組 体づくり 組 テニス	バドミントン バスケットボール サッカー より1種目を選択
【評価について】 関心・意欲・態度面では:活動場所の整備、活動の準備、片づけ、参加の仕方は積極的か？ 遅刻や欠席が無いのか？ 運動にふさわしい服装か？ 授業に積極的に取り組んでいるか？ 思考・判断面では:助言されたことを考えているか？ レベルアップしようと考えて取り組んでいるか？ 技能面では:自分の技術面での上達とともに、ゲーム内容などのレベルをアップしようとしているか？ 知識・理解では:ルールや技術を理解して、活動しているか？ 各期の出席時数は、実時数の2/3以上が必要、満たない場合は評価が「1」になる 年間通して、欠席時数が16時間からは未修得、18時間は未履修 始業後15分を超えた遅刻は、その時間は欠席扱い、授業中15分間活動場所を離れても同様	種目の授業内容(大まかな学習内容と技能レベル)		種目の授業内容(大まかな学習内容と技能レベル)		種目の授業内容	
	体力テスト：別紙参照 ・上体起こし（筋持久力） ・長座体前屈（柔軟性） ・握力（筋力） ・反復横跳び（敏捷性） ・立ち幅跳び（跳躍力） ・シャトルラン（全身持久力） 体づくり運動：自分の身体能力を知ることとあわせて、運動に対する関心や意欲を高める。また仲間と協力して運動ができるようにする。 バレーボール：バレーボールの基本技術を身に付け、簡易ゲームを楽しむことができる。 オーバーハンドパス アンダーハンドパス スパイク サーブ ポジションとローテーションの理解		テニス：グラウンドストロークを中心に簡易ゲームを行いながらテニスの楽しさを体験する。 グリップ グラウンドストローク(フォアハンド・バックハンド) サーブ(アンダーハンドサーブ・プッシュサーブ) 簡易シングルスゲーム 簡易ダブルスゲーム 体づくり：マシントレーニングの基本的な技術を習得する。 正しいポジションの理解 暫定MAXの測定 トレーニング理論 卓球：卓球の基本的な技術を習得する。 ラケット・ラバーの種類とグリップ ラバーの種類と特徴 基本姿勢とボールつき サーブの基本とコース サーブレシーブの基本 フォアハンドロングの基本とフットワーク バックショットの基本 バックとフォアの切り替え シングルの簡易ゲーム シングルのルールと審判法		バドミントン：バドミントンの基本的な技術を修得する。 ラケットの握り方 ロングサーブ ストローク フットワーク フラインクの理解 ・クリアー・ドライブ・スマッシュ・ヘアピン 簡易ゲーム オールコートでのシングルスゲーム オールコートでのダブルスゲーム バスケットボール：バスケットボールの基礎・基本の技術とルールを理解し、簡易ゲームを通しバスケットボールの楽しさを体験する 個人的技能 オフェンス シュート パス&キャッチ ドリブル ディフェンス ポジション スタンス フットワーク 集団的技能 2対1 2対2 3対3 ゲーム サッカー：サッカーの基礎・基本技術とルールを理解する。 個人技術 ・リフティング ・キック ・トラップ ・ドリブル ・1：1の攻守（ボールキープ） ・ゲーム	

体育2のカリキュラム(2単位)

[体育2の到達目標] 自ら進んで、運動種目の特性を理解する。 種目に応じた技能を高め、運動の楽しさや喜びを味わう。

授業形態と展開内容	前期				後期			
	期(4月～5月) 学習内容		期(6月～9月) 学習内容		期(10月～12月) 学習内容		期(1月～3月) 学習内容	
	期のねらい⇨実践を通し、運動の特性を理解する。 選択の仕方⇨4～6種目の提示種目から1種目選択。 成立の条件⇨体育館種目は2種目。 外種目は1種目。		期のねらい⇨積極的に取り組む姿勢を身につける。 選択の仕方⇨4～6種目の提示種目から1種目選択。 成立の条件⇨体育館種目は2種目。 外種目は1種目。		期のねらい⇨種目に応じた技能を高め ため、適切な練習を工夫し て行う能力を身につける。 選択の仕方⇨4～6種目の提示種目から1種目選択。 成立の条件⇨体育館種目は2種目。 外種目は1種目。		期のねらい⇨実践することにより、運動 の楽しさや喜びを味わう。 選択の仕方⇨4～6種目の提示種目から1種目選択。 成立の条件⇨体育館種目は2種目。 外種目は1種目。	
男女共習 一斉授業 教員主導型 教員1人1種目担当	オリエンテーション・種目選択	体力テスト（体育館） 体づくり・体ほぐし運動 【体育館種目】 バレーボール バドミントン 【外種目】 ミニサッカーor ソフトボール 【トレーニングルーム】 体づくり ダンス	オリエンテーション・種目選択	体づくり・体ほぐし運動 【体育館種目】 バスケットボール 卓球 【外種目】 テニス or ミニサッカー 【トレーニングルーム】 体づくり ダンス	オリエンテーション・種目選択	体づくり・体ほぐし運動 【体育館種目】 バドミントン 卓球 【外種目】 テニス or ソフトボール 【トレーニングルーム】 体づくり ダンス	オリエンテーション・種目選択	体づくり・体ほぐし運動 【体育館種目】 バスケットボール バドミントン 【外種目】 ミニサッカーor テニス 【トレーニングルーム】 体づくり ダンス
【評価について】 関心・意欲・態度面では:活動場所の整備、活動の準備、片づけ、参加の仕方は積極的か？ 遅刻や欠席が無いか？ 運動にふさわしい服装か？ 授業に積極的に取り組んでいるか？ 思考・判断面では:助言されたことを考えているか？ レベルアップしようと考えて取り組んでいるか？ 技能面では:自分の技術面での上達とともに、ゲーム内容などのレベルをアップしようとしているか？ 知識・理解では:ルールや技術を理解して、活動しているか？ 各期の出席時数は、実時数の 2/3 以上が必要、満たない場合は評定が「1」になる 年間通して、欠席時数が16時間からは未修得、18時間は未履修 始業後15分を超えた遅刻は、その時間は欠席扱い、授業中15分間活動場所を離れても同様	体育2の種目の授業内容(大まかな学習内容と技能レベル)							
	体づくり＆体ほぐし運動： 体力テスト：別紙参照 ・上体起こし（筋持久力） ・長座体前屈（柔軟性） ・握力（筋力） ・反復横跳び（敏捷性） ・立ち幅跳び（跳躍力） ・シャトルラン（全身持久力）	バレーボール：バレーボールの特性を理解し、攻撃の組み立てを楽しめる、技能を高める。ローテーション方式に慣れて、それぞれの攻守の役割を理解したゲームに発展させる。 トスとスパイク レシーブ トス レシーブ トス スパイク サービスレシーブ トス スパイク バスケットボール：バスケットボールの基礎・基本の技術を習得し、連携プレーでゲームが進められるようにする。 ボールのレシーブ ピポットとターン 1対1の攻撃（フェイク） 2対2のコンビネーション バドミントン：身につけた基本技能を実際のゲームで使えるようにする。 ロングサービス ショートサービス（フォア・バック） ストローク ・オーバーヘッドストローク（フォア・バック） ・アンダーアームストローク（フォア・バック） フットワーク ・前後、左右 ラケットワークとフライト ・クリアー ・ドライブ ・ドロップ ・スマッシュ ・ヘアピン シングルス・ダブルスゲーム 卓球：習得した打法を使い分け、コースを考えながら、スマッシュを使ったゲームをする。 サービス ・カットサービス（フォア・バック） ・ドライブサービス（バック） ショートカット（バック・フォア） カット（バック・フォア） テニス：バックハンドのグラウンドストロークとともに、ボレー、サービスなどの技術を習得し、ダブルス（トップ＆バック）のゲームを楽しむ。 グラウンドストローク ・バックハンド ボレー ・フォアハンド、バックハンド サービスとスマッシュ ダブルスのポジションと役割 ミニサッカー：ボールをめぐる、相手と競り合う。相手よりも多い人数での攻守の仕方を理解し、ゲームにいかす。 ボールキープ 複数の人数でのボールポゼッション あらゆる場面でのシュート ソフトボール：安全に留意し、正しい用具の使い方を理解する。打つ、守る、投げるの基本技能の習得と狭いエリアでのゲームをする。 スローイング ・アンダースロー ・オーバースロー ・サイドスロー バッティング ・スイング ・ストライクゾーン ・コースの打ち分け ピッチング ・スリリングショット投法 ・ウインドミル投法 ゴロ、フライの捕球 ダブルプレイの仕方 挟殺プレイ 体づくり：目標：体力を高める運動について理解し、自分の目標にあった課題を設定し、取り組む 筋肉の持久力を高める運動 筋肉を肥大させる運動 筋力を高める運動 ダンス：ロックやヒップホップなどの現代的リズムにのって、自由に踊ったり、リズムのとり方や動きを工夫して踊ることを楽しむ。 ストレッチ リズムのとり方 やさしいステップの基本動作 簡単な動きの工夫						

体育3のカリキュラム(2単位)

[体育3の到達目標] 自己の運動に対する課題を自ら発見し解決することにより、運動の効果を再認識する。 各種の運動の合理的な実践をめざす。

授業形態と展開内容	前期						後期								
	期(4月～5月) 学習内容			期(6月～9月) 学習内容			期(10月～12月) 学習内容			期(1月～3月) 学習内容					
	期のねらい⇨課題を発見し、課題解決に積極的に取り組む姿勢を身につける。 選択の仕方⇨7～8種目の提示種目から1種目選択。 成立の条件⇨体育館種目は2種目を目安とする。外種目は1種目。 1～3については、種目選択時に説明			期のねらい⇨課題解決に向け、適切な練習を自ら工夫して行う能力を身につける。 選択の仕方⇨7～8種目の提示種目から1種目選択。 成立の条件⇨体育館種目は2種目を目安とする。外種目は1種目。 1～3については、種目選択時に説明			期のねらい⇨運動と心身の働きの関係から、運動を実践する能力を身につける。 選択の仕方⇨7～8種目の提示種目から1種目選択。 成立の条件⇨体育館種目は2種目を目安とする。外種目は1種目。 1～3については、種目選択時に説明			期のねらい⇨運動に伴う事故の防止に基づいて運動を実践する能力を身につける。 選択の仕方⇨7～8種目の提示種目から1種目選択。 成立の条件⇨体育館種目は2種目を目安とする。外種目は1種目。 1～3については、種目選択時に説明					
男女共習 選択制授業 生徒主導型（教員支援型）	オリエンテーション・種目選択・グループینگ	活動計画作成（外種目は雨天時対策を考える）	体力テスト	オリエンテーション・種目選択・グループینگ	活動計画作成（外種目は雨天時対策を考える）	【体育館種目】 1バレーボール（バスケットボール） 2バドミントン 3卓球 から2～3種目成立 【外種目】 テニス ミニサッカー から1種目成立 【トレーニングルーム】 体づくり ダンス から1種目成立	オリエンテーション・種目選択・グループینگ	活動計画作成（外種目は雨天時対策を考える）	【体育館種目】 1バスケットボール（バレーボール） 2バドミントン 3卓球 から2～3種目成立 【外種目】 テニス ミニサッカー から1種目成立 【トレーニングルーム】 体づくり ダンス から1種目成立	オリエンテーション・種目選択・グループینگ	活動計画作成（外種目は雨天時対策を考える）	【体育館種目】 1バレーボール（バスケットボール） 2バドミントン 3卓球 から2～3種目成立 【外種目】 テニス ミニサッカー から1種目成立 【トレーニングルーム】 体づくり ダンス から1種目成立	オリエンテーション・種目選択・グループینگ	活動計画作成（外種目は雨天時対策を考える）	【体育館種目】 1バスケットボール（バレーボール） 2バドミントン 3卓球 から2～3種目成立 【外種目】 テニス ミニサッカー から1種目成立 【トレーニングルーム】 体づくり ダンス から1種目成立
【評価について】 関心・意欲・態度面では:活動場所の整備、活動の準備、片づけ、参加の仕方は積極的か？ 遅刻や欠席が無いか？ 運動にふさわしい服装か？ 授業に積極的に取り組んでいるか？ 思考・判断面では:助言されたことを考えているか？ レベルアップしようと考えて取り組んでいるか？ 技能面では:自分の技術面での上達とともに、ゲーム内容などのレベルをアップしようとしているか？ 知識・理解では:ルールや技術を理解して、活動しているか？ 各期の出席時数は、実時数の 2/3 以上が必要、満たない場合は評価が「1」になる 年間通して、欠席時数が16時間からは未修得、18時間は未履修 始業後15分を超えた遅刻は、その時間は欠席扱い、授業中15分間活動場所を離れても同様	体育3種目の授業内容(大まかな学習内容と技能レベル)														
バレーボール：正規のルールを理解し、守りからの攻撃を楽しめ、チームの特徴ある攻守を工夫する。相手チームの戦力に対応した作戦を駆使したゲームに発展させる。 チームフォーメーションからの攻撃（ワンセッター、ツーセッター） サービスレシーブからの攻撃 チャンスボールからの攻撃 スパイク攻撃に対するレシーブからの攻撃 ブロックレシーブからの攻撃															
バスケットボール：正規のルールを理解し、チームとして組織的な攻撃・防御が展開できるようにする。 オフェンスのプレイ ・ポストプレイ ・スクリーンプレイ ・オーバーナンバーの攻撃 ディフェンスのプレイ ・ボールを持っていない人に対する守り ・スクリーンプレイの対する守り ・マンツーマンディフェンス ・ゾーンディフェンス															
バドミントン：基本技能を正確に身につけるとともに、正規のルールを理解し、相手に応じて作戦を立て、工夫したシングルス、ダブルスゲーム展開ができるようにする。 ラケットワークとフライト ・バックハンドのハイクリアー 様々フォーメーション ・トップアンドバック ・サイドバイサイド															
卓球：ゲームを行うことによって必要な技能をより高め、相手に合わせた作戦を立ててシングルス、ダブルスのゲームをする。 シングルスのリーグ戦、ダブルスのリーグ戦など															
テニス：応用の技術を習得し、正規のコートでシングルス、ダブルスのゲームを中心に行う。 グラウンドストロークの発展技能 ・方向と深さの調節 プレイ切り替えの技術 ・アプローチ、ロブ ・サービスダッシュ ダブルスのポジションと役割															
ミニサッカー：様々な簡易ゲームを通し、チームとして組織的な攻撃・防御が展開できるようにする。 スペースを使うゲーム ・空いているスペース（オープンスペース） ・つくったスペース（メイクスペース） リスタートプレイ ・C K ・F K															
体づくり：総合的に体力を高める運動について理解し、自分の目標にあった課題を設定し継続的に運動する習慣を身につける。 ストレッチ 筋力トレーニング（持久力・瞬発力） 有酸素運動・ランニング ・エアロバイク ・縄跳び 調整力のトレーニング ・バランスボール															
ダンス：ロックやヒップホップなどの現代的リズムにのって、自由に踊ったり、リズムのとり方や動きを工夫して踊ることを楽しむ。 ストレッチ リズムのとり方 やさしいステップの基本動作 簡単な動きの工夫															

体育4のカリキュラム(前期1単位、後期1単位)

[体育4の到達目標] 各自の運動に対する課題を解決することにより、楽しさや技能を更に高める。 運動を母体として、生涯にわたり、明るく健康な生活を送れる資質を育てる。

授業形態と展開内容	前期(4月～9月)履修科目				後期(10月～3月)履修科目							
	期 学習内容		期 学習内容		期 学習内容		期 学習内容					
	期のねらい⇨自らの課題を工夫した練習によって解決し、運動の楽しさ、喜びを味わう。 選択の仕方⇨4～6種目の提示種目から1種目選択。 成立の条件⇨体育館種目は2種目を目安とする。外種目は1種目。		期のねらい⇨運動によって健康の増進と体力の向上を図り、日々生活の中で実践する能力を身につける。 選択の仕方⇨4～6種目の提示種目から1種目選択。 成立の条件⇨体育館種目は2種目を目安とする。外種目は1種目。		期のねらい⇨自らの課題を工夫した練習によって解決し、運動の楽しさ、喜びを味わう。 選択の仕方⇨4～6種目の提示種目から1種目選択。 成立の条件⇨体育館種目は2種目を目安とする。外種目は1種目。		期のねらい⇨運動によって健康の増進と体力の向上を図り、日々生活の中で実践する能力を身につける。 選択の仕方⇨4～6種目の提示種目から1種目選択。 成立の条件⇨体育館種目は2種目を目安とする。外種目は1種目。					
選択制授業・教員支援型・生徒主導型 教員1人最大2種目担当（同一フロアでは3種目担当もありうる）	オリエンテーション・種目選択・グループینگ	活動計画作成（外種目は雨天時対策を考える）	【体育館種目】 バスケットボール（半面） バドミントン or 卓球（半面） 【外種目】 テニス or ミニサッカー 【トレーニングルーム】 体づくり ダンス	種目選択・グループینگ	活動計画作成（外種目は雨天時対策を考える）	【体育館種目】 バレーボール（半面） バドミントン or 卓球（半面） 【外種目】 テニス or ミニサッカー 【トレーニングルーム】 体づくり ダンス 【その他】 ゴルフ（受益者負担）	オリエンテーション・種目選択・グループینگ	活動計画作成（外種目は雨天時対策を考える）	【体育館種目】 バスケットボール（半面） バドミントン or 卓球（半面） 【外種目】 テニス or ミニサッカー 【トレーニングルーム】 体づくり ダンス	種目選択・グループینگ	活動計画作成（外種目は雨天時対策を考える）	【体育館種目】 バレーボール（半面） バドミントン or 卓球（半面） 【外種目】 テニス or ミニサッカー 【トレーニングルーム】 体づくり ダンス 【その他】 ゴルフ（受益者負担）
【評価について】 関心・意欲・態度面では:活動場所の整備、活動の準備、片づけ、参加の仕方は積極的か？ 遅刻や欠席が無いか？ 運動にふさわしい服装か？ 授業に積極的に取り組んでいるか？ 思考・判断面では:助言されたことを考えているか？ レベルアップしようと考えて取り組んでいるか？ 技能面では:自分の技術面での上達とともに、ゲーム内容などのレベルをアップしようとしているか？ 知識・理解では:ルールや技術を理解して、活動しているか？ 各期の出席時数は、実時数の 2/3 以上が必要、満たない場合は評定が「1」になる 年間通して、欠席時数が8時間からは未修得、9時間は未履修 始業後15分を超えた遅刻は、その時間は欠席扱い、 授業中15分間活動場所を離れても同様	6 体育4種目の授業内容(大まかな学習内容と技能レベル) バレーボール：正規のルールを理解し、チームの特徴ある攻守を考え工夫する。相手チームの戦力に対応した作戦を駆使したゲームを中心に、計画し活動する。 チームフォーメーションからの攻撃（ワンセッター、ツーセッター） サービスレシーブからの攻撃 チャンスボールからの攻撃 スパイク攻撃に対するレシーブからの攻撃 ブロックレシーブからの攻撃 バスケットボール：正規のルールを理解し、チームとして組織的な攻撃・防御が展開できるよゲームを中心に計画し活動する。 オフェンスのプレイ ・ポストプレイ ・スクリーンプレイ ・オーバーナンバーの攻撃 ディフェンスのプレイ ・ボールを持っていない人に対する守り ・スクリーンプレイの対する守り ・マンツーマンディフェンス ・ゾーンディフェンス バドミントン：基本技能を正確に身につけるとともに、正規のルールを理解し、相手に応じて作戦を立て、工夫したシングルス、ダブルスゲームを中心に計画し活動する。 ラケットワークとフライト ・バックハンドのハイクリアー 様々フォーメーション ・トップアンドバック ・サイドバイサイド 卓球：ゲームを中心に計画し活動することにより、相手に合わせた作戦を立ててシングルス、ダブルスをする。 シングルスのリーグ戦、ダブルスのリーグ戦など テニス：応用の技術を習得し、正規のコートでシングルス、ダブルスのゲームを中心に、活動の計画・実践を行う。 グラウンドストロークの発展技能 ・方向と深さの調節 プレイ切り替えの技術 ・アプローチ、ロブ ・サービスダッシュ ダブルスのポジションと役割 ミニサッカー：様々な簡易ゲームを通し、チームとして組織的な攻撃・防御が展開できるように、練習を計画し、ゲームに臨む。 スペースを使うゲーム ・空いているスペース（オープンスペース） ・つくったスペース（メイクスペース） リスタートプレイ ・C K ・F K 体づくり：総合的に体力を高める運動について理解し、自分の目標にあった課題を設定し継続的に運動する習慣を身につける。 ストレッチ 筋力トレーニング（持久力・瞬発力） 有酸素運動・ランニング ・エアロバイク ・縄跳び 調整力のトレーニング ・バランスボール ゴルフ：遠くへ飛ばす醍醐味を味わう。 ゴルフというスポーツの性格 クラブの種類と性格 スイング練習 さあ、練習場へ行こう（受益者負担）											