

体育 2年男子

教科	科目名	単位数	学年・コース	教科書名	副教材
保健 体育	体育	2	2年男子 共通	現代高等 保健体育 (大修館書店)	現代高等保健体育ノート(大修館書店)

学習目標	<p>100m走 : 短い距離をより速く走る事を目標とする。</p> <p>サッカー : ゴール型のゲームの特性の理解、集団的・個人的技能の習得を目標とする。</p> <p>バレーボール : ネット型のゲームの特性の理解、集団的・個人的技能の習得を目標とする。</p> <p>鉄棒 : 「上がる・回る・下りる」それぞれの技の習得を目標とする。</p>
学習の進め方	授業を通じて、自己の能力と体力の向上を自発的に向上できるよう促す。
評価対象・方法	実技だけでなく、出欠席、見学、授業へ取り組む姿勢など、総合的に評価する。
受講に向けての 心構えと準備	<ul style="list-style-type: none"> ・体育の授業では、学校指定の体操服・体育館履きを使用すること。 ・体育館は体育館履き、グラウンドでは運動靴を使用すること。(上履きや革靴は禁止とする。) ・更衣は指定された場所で行うこと。 ・貴重品は貴重品係が取りまとめ、担任に預けること。 ・見学・早退等の場合、指定された方法で届け出ること。 ・学院内の運動施設は、あらかじめ定められたルールを守って使用すること。

	学習事項	学習内容	備考
一学期	<p>●サッカー</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ルール、特性を理解する。 2. 基本的技術を身に着ける。 3. ゲーム・審判 	<p>ゲームを通してゴール型の特性、サッカーのルールを理解する。また、集団的、個人的技能を学ぶ。</p> <p>(集団的技能)・・・ディフェンス、オフenseなど。 (個人的技能)・・・パス、シュート、ドリブルなど。</p>	
二学期	<p>球技</p> <p>●バレーボール</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ルール、特性を理解する。 2. 基本的技術を身に着ける。 3. ゲーム・審判 <p>●陸上競技(100m走)</p>	<p>ゲームを通してネット型の特性、バレーボールのルールを理解する。また、集団的、個人的技能を学ぶ。</p> <p>(集団的技能)・・・サービス、スパイクレシーブなど。 (個人的技能)・・・トス、ブロック、スパイクなど。</p> <p>自己のスタートの方法・ランニングフォームを見直しや改善、スタートブロックの使い方やゴールでの姿勢を学びます。</p>	
三学期	<p>器械運動</p> <p>●鉄棒運動</p> <p>技を習得する。</p>	<p>練習過程での補助や助言、運動観察を通して、互いに協力し、安全に学習する態度を学ぶ。</p> <p>また、「上がる・回る・下りる」それぞれの技について学ぶ。</p> <p>(上がる)・・・け上がり、膝かけ上がり、逆上がりなど。 (回る)・・・前方支持回転、後方支持回転など。 (下りる)・・・開脚足裏支持振り跳び、跳び越し下りなど。</p>	
年間	<p>●理論6時間</p> <p>●体づくり運動7時間</p>	<p>「現代高等保健体育」教科書を使用し、理論を学ぶ。</p> <p>自己の体に関心を持ち、自己の体力や生活に応じた課題をもち、運動を行う。また、体を柔軟にし、体力を高め、運動を生活の中で実践していけるようにする。</p> <p>(体ほぐし運動)・・・ウォーキング・ストレッチなど。 (体力を高める運動)・・・腕立て伏せ・腹筋・背筋など。</p>	

体育 2年女子

教科	科目名	単位数	学年・コース	教科書名	副教材
保健体育	体育	2	2年女子 共通	現代高等 保健体育 (大修館書店)	現代高等保健体育ノート (大修館書店)

学習目標	<p>マット運動 : 「回転系・技巧系」それぞれの技の習得を目標とする。</p> <p>ハンドボール : ゴール型のゲームの特性の理解、集団的・個人的技能の習得を目標にする。</p> <p>ダンス : 感じを込めて踊ったり、仲間と自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、それぞれ特有の表現や踊りを高めて発表ができるようにする。</p>
学習の進め方	授業を通じて、自己の能力と体力の向上を自発的に向上できるように促す。
評価対象・方法	実技だけでなく、出欠席、見学、授業へ取り組む姿勢など、総合的に評価する。
受講に向けての心構えと準備	<ul style="list-style-type: none"> ・体育の授業では、学校指定の体操服・体育館履きを使用すること。 ・体育館は体育館履き、グラウンドでは運動靴を使用すること。(上履きや革靴は禁止とする。) ・更衣は指定された場所で行うこと。 ・貴重品は貴重品係が取りまとめ、担任に預けること。 ・見学・早退等の場合、指定された方法で届け出ること。 ・学院内の運動施設は、あらかじめ定められたルールを守って使用すること。

	学習事項	学習内容	備考
一学期	<p>●器械運動</p> <p>マット運動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 技を習得する 2. 演技を発表する 	<p>規定演技をいくつかに分け、連続の順番や演技の流れを理解し、できるように練習する。</p> <p>規定演技を発表する。</p>	
二学期	<p>●球技</p> <p>ハンドボール</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ルール、特性を理解する 2. 基本的技術を身につける <ul style="list-style-type: none"> ・パスキャッチ ・シュート ・2対1、3対1 3. ゲーム・審判 <p>●ダンス</p> <p>【個人発表】</p> <p>現代的なリズムダンス</p> <p>【クラス作品創作・発表】</p>	<p>・ハンドボールの特性やルールを理解しゲームの進め方などを学習する。ゲームの判定を出来るようにする。</p> <p>・対人パス、二人でのランニングパス、三人でのスリークロスパス (走りながらのパスキャッチの習得)</p> <p>・ステップシュート、ジャンプシュートの習得。</p> <p>・ディフェンスにパスカットされないようにボールを運びシュートまで持ってゆくよう学習する。</p> <p>・ルールを十分に理解してゲームを行う。</p> <p>・ゲームをスムーズに進めることが出来るようにする。</p> <p>ヒップ・ホップなどの現代的なリズムにのって、リズムの取り方や動きを習得する。</p> <p>クラスごとにテーマを決め、作品を作り、発表・観賞する。</p> <ol style="list-style-type: none"> ①広い範囲から作品の主題を選択する。 ②主題にふさわしい動きを工夫したり、選曲をしたりする。 ③主題にふさわしい展開や構成を工夫する。 ④主題にふさわしい衣装を工夫する。 <p>創作した作品を発表し合い、鑑賞し合い、互いのよさを認め合う。</p> <p>発表会を通じて、成果を確認し合う。</p>	
三学期	●ダンス発表会		
年間	<p>●理論6時間</p> <p>●体づくり7時間</p>	<p>「現代高等保健体育」教科書を使用し、理論の学習を行う。</p> <p>自己の体に関心を持ち、自己の体力や生活に応じた課題をもち、運動を行う。また、体を柔軟にし、体力を高め、運動を生活の中で実践していけるようにする。</p>	