

授業計画

【第1学年】 標準授業時数 105 時間

	学 習 内 容(運動領域)	学 習 の ポ イ ン ト
一 学 期	集団行動 体力テスト 陸上競技Ⅰ 球技Ⅰ ソフトボール: <u>男女共修</u> バレーボール: <u>男女共修</u> ※(入れ替えで両方実施) 水泳 必修:クロール、平泳ぎ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 集団行動の様式を理解し、実践できるようにする。 ・ 神根中学校の準備運動のやり方を理解し、実践できるようにする。 ・ 新体力テストと体力の要素を理解する。 ・ 体力に関する自己の課題・目標値を設定する。 ○短距離走・リレー <ul style="list-style-type: none"> ・ クラウチングスタート、バトンパス、ペア学習 ○ソフトボール <ul style="list-style-type: none"> ・ キャッチボール、バッティング、試合の方法を習得・理解することができる。 ○バレーボール <ul style="list-style-type: none"> ・ 基本的な動作(サーブ・パス)、試合の方法を習得・理解することができる。 ○水泳 <ul style="list-style-type: none"> ・ 協力して練習計画を立てたり、ゲームを行うことができる。 ・ 泳法を身につけるとともに、距離や時間といった課題に応じ、自分の目標を持ち記録の向上を目指す。
二 学 期	体づくり運動 球技Ⅱ サッカー: <u>男女共修</u> バスケットボール: <u>男女共修</u> ※(入れ替えで両方実施) 陸上競技Ⅱ(長距離走) 器械運動 マット運動: <u>男女共修</u>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体ほぐしの運動、体の動きを高める運動を身につけることができる。 ○サッカー <ul style="list-style-type: none"> ・ 基本的な動作(パス、シュート)、試合の方法を習得・理解することができる。 ○バスケットボール <ul style="list-style-type: none"> ・ 基礎的な技能を習得し、個人技能、集団技能を生かしたゲームができるようにする。 ○長距離走 <ul style="list-style-type: none"> ・ 自己の能力に応じた走法を身につけ、記録向上を目指した練習を行うことができる。 ・ 練習の成果を長距離走大会で発揮することができる。 ○マット運動 <ul style="list-style-type: none"> ・ 基本的な技能の習得・団体演技の発表、グループ学習
三 学 期	武道[柔道]・ダンス 柔道: <u>男女共修</u> ダンス: <u>男女共修</u> ※(入れ替えで両方実施) 体づくり運動	○柔道 <ul style="list-style-type: none"> ・ 礼法や受身、基本的な対人技能に身につけ、練習や試合を通して楽しむことができる。 ○ダンス <ul style="list-style-type: none"> ・ 基本的な動きを習得し、音楽に合わせて表現する楽しさを味わいながら、グループで協力して活動することができる。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 体力に関する自己の課題・目標値を設定する。

【第2学年】 標準授業時数 105 時間

	学 習 内 容(運動領域)	学 習 の ポ イ ン ト
一 学 期	集団行動 新体力テスト 陸上競技Ⅰ 球技Ⅰ ソフトボール:男女共修 バレーボール:男女共修 ※(入れ替えで両方実施) 水泳 必修:クロール、平泳ぎ、背泳ぎ	<ul style="list-style-type: none"> ・集団行動の様式を理解し、実施できるようにする。 ・新体力テストと体力の要素を理解する。 ・体力に関する自己の課題と目標値を設定する。 ○ハードル走:クラウチングスタート、ハードリング ・自己の課題を明確にし、課題解決に向け意欲的に練習を行い発表や記録向上につなげることができる。 ○ソフトボール ・キャッチボール、バッティング、試合の方法を習得・理解することができる。 ○バレーボール ・コート内の安全やボールの管理などに留意して練習やゲームができるようにする。 ・ルールを理解し、協力して楽しいゲームができるようにする。 ○水泳 ・正しい泳法を身につけるとともに、距離や時間といった課題に応じ、自分の目標を持ち記録の向上を目指す。
二 学 期	体づくり運動 球技Ⅱ サッカー:男女共修 バスケットボール:男女共修 ※(入れ替えで両方実施) 陸上競技Ⅱ(長距離走) 器械運動 マット運動:男女共修	<ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐしの運動、体力を高める運動を身につけることができる。 ○サッカー ・基礎的な技能を習得し、個人技能、集団技能を生かしたゲームができるようにする。 ・協力して練習計画を立てたり、ゲームを行うことができる。 ○バスケットボール ・基礎的な技能を生かしたゲームができるようにする。 ・協力して練習計画を立てたり、ゲームを行うことができる。 ・コート内の安全やボールの管理などに留意して練習やゲームができるようにする。 ・ルールを理解し、協力して楽しいゲームができるようにする。 ○長距離走 ・自己の能力に応じた走法を身につけ、記録向上を目指した練習を行うことができる。 ・自己の能力に応じた走法を身につけ、記録向上を目指した練習を行うことができる。 ・練習の成果を長距離走大会に発揮することができる。 ○マット運動 ・基本的な技能の習得・団体演技の発表、グループ学習
三 学 期	武道[柔道]・ダンス男女共修 ※(入れ替えで両方実施) 体づくり運動	<ul style="list-style-type: none"> ○柔道(袈裟固め、横四方固め、くずし大腰、大外刈り、大内刈り)・礼法や受身、基本的な対人技能を身につけ練習や試合を通して、楽しむことができる。 ○ダンス ・様々な動きを習得し、音楽に合わせて表現する楽しさを味わいながら、グループで協力して活動し、作品を発表することができる。 ・体力に関する自己の課題と目標値を設定する。

【第3学年】 標準授業時数 105 時間

	学 習 内 容(運動領域)	学 習 の ポ イ ン ト
一 学 期	集団行動 新体力テスト 陸上競技Ⅰ 【選択種目】球技Ⅰ ソフトボール バレーボール (選択) 水泳 必修:クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ	<ul style="list-style-type: none"> ・集団行動の様式を理解し、確実に実践できるようにする。 基本的な行動様式 隊列・列の増減 ・体力に関する自己の課題と目標値を設定する参考とする。 ・自己の能力や適正に応じた選択を行うことができる。 ・自己の課題を明確にし、課題解決に向け意欲的に練習を行い、発表や記録向上につなげることができる。 ○ソフトボール ・キャッチボール、バッティング、試合の方法を習得・理解することができる。 ○バレーボール ・コート内の安全やボールの管理などに留意して練習やゲームができるようにする。 ・ルールを理解し、協力して楽しいゲームができるようにする。 ○水泳 ・正しい泳法を身に付けるとともに、距離や時間といった課題に応じ、自分の目標を持ち記録の向上を目指す。
二 学 期	体づくり運動 【選択種目】球技Ⅱ サッカー バスケットボール (選択) 陸上Ⅱ(長距離走) 【選択種目】器械運動 マット運動 跳び箱運動	<ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐしの運動、体力を高める運動を身につけることができる。 ・自己の能力や適正に応じた種目選択をすることができる。 ○サッカー ・ルールを理解し、協力して練習計画を立てたり、楽しいゲームができるようにする。 ・個人や集団技能の課題に応じた練習をし、課題解決とともに、それを生かしたゲームをすることができるようにする。 ○バスケットボール ・ルールを理解し、協力して練習計画を立てたり、楽しいゲームができるようにする。 ・コート内の安全やボールの管理などに留意して練習やゲームができるようにする。 ・個人や集団技能の課題に応じた練習をし、課題解決とともに、それを生かしたゲームをすることができるようにする。 ○長距離走 ・自己の能力に応じた走法を身につけ、記録向上を目指した練習を行うことができる。 ・練習の成果を長距離走大会に発揮することができる。 自己の能力や適正に応じた種目を選択することができる。 ○マット運動(ほんでん群を入れた連続技) ・今までに身につけた技とほん転群を入れた連続技を発表することができるようにする。 ○跳び箱運動(回転系の技・団体演技) ・回転系の技の習得、より技能向上した演技ができるようにする。 ○跳び箱運動 ・基本的な技能の習得・団体演技の発表、グループ学習
三 学 期	武道(柔道) ハンドボール (選択) 体づくり運動	<ul style="list-style-type: none"> ○柔道(袈裟固め、四方固め、くずし大腰、体落とし、) ・礼法や受け身、基本的な対人技能を身につけ、練習や試合を通して楽しむことができる。 ○ハンドボール ・基礎的な技能を習得し、個人技能、集団技能を生かしたゲームができるようにする。 ・協力して練習計画を立てたり、ゲームを行うことができる。 ・体力に関する自己の課題と目標値を設定する。