

教科	保健体育	科目	体育			単位数	3
学科	普通科	履修学年	2	コース	文系・理系	必修・選択	必修
教科書	「現代高等保健体育 改訂版」大修館書店（体育理論）						
副教材等							

学習目標	<p>(1)運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。</p> <p>(2)生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。</p> <p>(3)運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を育てる。</p>
------	---

指導の重点	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自ら学び、自ら考える力を育てる。 ・ 安全、協力、公正、責任の態度を育てる。 ・ 基礎体力の向上、体調の管理、仲間との関わりについて深く考えさせ、育てる。
-------	---

学習計画	学期 (時数)	学習項目	学習内容(学習活動)	評価方法
	1学期 (30)	オリエンテーション 集団行動(1) 体づくり運動 男子(3) 女子(4) 体育理論(2) 陸上競技 50m走(2) 長距離走(8) 男子 3000m走 女子 2000m走 体力テスト(4) 女子 ハードル(9) 男子 柔道(1単位)(10)	今年度の年間計画を説明する。 授業に臨むにあたっての心構え。 集合・解散・整列・列の増減・点呼。 (1)健康に生活するための体力の向上を図る運動の計画と実践 (2)運動を行うための体力の向上を図る運動の計画と実践 (1)スポーツの技術と戦術 (2)技能の上達過程と戦術 速く走るための技術とその練習法を身につける。 正しい走り方を学び、段階かつ継続的に練習をすすめて目標タイムを目指す。 握力・反復横跳び・上体起こし・長座体前屈・シャトルラン・ハンドボール投げ・立ち幅跳び・50m走 スムーズなハードリング技術とリズムカルなインターバルの走り方を学ぶ。 武道論・道着の着方・礼法(座礼、立礼)常に基本動作(礼法・受け身・組み方など)を基盤にし、各技の学習では、漸進法を取り入れ、正しい技術を習得できるようにする。	「学びに向かう力・人間性等」の観点をふまえ、総合的に評価 定期テスト 記録 周回数、記録 記録 「学びに向かう力・人間性等」を含め、実技試験等による評価
2学期 (36)	体づくり運動 男子(2) 女子(3) 体育理論(2)	(1)健康に生活するための体力の向上を図る運動の計画と実践 (2)運動を行うための体力の向上を図る運動の計画と実践 (1)効果的な動きのメカニズム	「学びに向かう力・人間性等」の観点をふまえ、総合的に評価 定期テスト	

		男子 サッカー(10) 女子 ソフトボール(15) バレーボール 男子(10) 女子(16) 男子 柔道(1単位)(12)	(2)技能と体力 キック・ドリブル・トラップなど、基本技術を身にける。 個人的な技能を身につけることを主とする。打撃面・守備面それぞれ必要な技能を精選して、投げる・走る・捕るなどの基礎技能を身につけ、バット・ボール・グローブの使い方に慣れる。 技能の発達段階に応じたゲームを導入する。 各技の学習では、漸進法を取り入れ、正しい技術を習得できるようにする。	「学びに向かう力・人間性等」を含め、実技試験等による評価 「学びに向かう力・人間性等」を含め、実技試験等による評価 「学びに向かう力・人間性等」を含め、実技試験等による評価 「学びに向かう力・人間性等」を含め、実技試験等による評価
3 学期 (30)	体づくり運動 男子(2) 女子(3) 体育理論(2) バスケットボール 男子(6) 女子(9) バドミントン 男子(5) 女子(8) 卓球 男子(5) 女子(8) 柔道(1単位)(10)	(1)健康に生活するための体力の向上を図る運動の計画と実践 (2)運動を行うための体力の向上を図る運動の計画と実践 (1)体力トレーニング (2)運動やスポーツでの安全の確保 技能の発達段階に応じたゲームを導入する。 基本動作を身につけ、ラケットの取扱に注意し、ハイクリアー・ドロップ・スマッシュ・ドライブ・ヘアピンなどを学び、ゲームに生かす。 技能の向上と共に、敏捷性や持久力、脚筋力などの体力を養う。個々の技能を正しく身につけてプレーできるようにする。 各技の学習では、漸進法を取り入れ、正しい技術を習得できるようにする。	「学びに向かう力・人間性等」の観点をふまえ、総合的に評価 定期テスト 「学びに向かう力・人間性等」を含め、実技試験等による評価 「学びに向かう力・人間性等」を含め、実技試験等による評価 「学びに向かう力・人間性等」を含め、実技試験等による評価 「学びに向かう力・人間性等」を含め、実技試験等による評価	
計 9 6 時間 (5 5 分 授 業)				
評価規準と 評価方法	知識及び技能	思考力・判断力・表現力等	学びに向かう力・人間性等	
	運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けている。	生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを 他者に表現している。	運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に 親しもうとしている。	
	[評価方法] 以上の観点と授業・実技試験等をふまえ、総合的に評価する。			
学習の ポイント	体育では、運動することの楽しさ、喜びを感じてもらふことを前提におき、生涯を通じて運動する習慣を身につけ、一過性の楽しさの追求だけに終わらせないようにすることが必要です。その積み重ねによって、運動技能・体力の向上につながり、よき生活習慣や豊かなスポーツライフの実現につなげていくことを期待します。			