

教科	保健体育	科目	体育			単位数	3
学科	普通科	履修学年	3	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。
-------	---

	学期 (時数)	学習項目	学習内容(学習活動)	評価方法
学 習 計 画	1 学期 (30)	オリエンテーション 集団行動(1)	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。	
		体づくり運動(4)	(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	「学びに向かう力・人間性等」の観点をふまえ、総合的に評価
		体育理論(2)	(1)生涯スポーツの見方・考え方 ・ スポーツ科学のすすめ ・ スポーツにかかわる職業	定期テスト
		陸上競技 長距離走(8) 男子 3000m走 女子 2000m走	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記録を目指す。	周回数、記録
		体力テスト(4)	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	
		以下の種目から 1 種目選択 (11) バレーボール	一人ひとりが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。技能の発達段階に応じたゲームを導入する。	「学びに向かう力・人間性等」を含め、実技試験等による評価
		卓球	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。	「学びに向かう力・人間性等」を含め、実技試験等による評価
		バドミントン	基本となる動作を身につけ、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。	「学びに向かう力・人間性等」を含め、実技試験等による評価
サッカー	キック・ドリブル・トラップなど、基	「学びに向かう力・人間性		

		ソフトボール	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。	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
		バスケットボール	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。パス・ドリブル・シュートなどの基本的な動作を身につける。個人的な努力はもとより、チームとしての協力心を養う。技能の発達段階に応じたゲームを導入する。	「学びに向かう力・人間性等」を含め、実技試験等による評価
2 学期 (36)	体づくり運動(3) 体育理論(2) 以下の種目から 1 種目選択(31) 卓球 バドミントン サッカー ソフトボール		(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	「学びに向かう力・人間性等」の観点をふまえ、総合的に評価
			(1)ライフスタイルに応じたスポーツ ・身のまわりの人のスポーツライフ ・マイスポーツライフの設計	定期テスト
			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。	「学びに向かう力・人間性等」を含め、実技試験等による評価
			基本となる動作を身につけ、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。	「学びに向かう力・人間性等」を含め、実技試験等による評価
			キック・ドリブル・トラップなど、基本技術を身にける。	「学びに向かう力・人間性等」を含め、実技試験等による評価
		ソフトボール	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。	「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(3) 体育理論(2) 以下の種目から 1 種目選択(25) バレーボール 卓球 バドミントン		(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	「学びに向かう力・人間性等」の観点をふまえ、総合的に評価
			(1)日本のスポーツ振興 (2)スポーツと環境	定期テスト
			一人ひとりが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。技能の発達段階に応じたゲームを導入する。	「学びに向かう力・人間性等」を含め、実技試験等による評価
			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。	「学びに向かう力・人間性等」を含め、実技試験等による評価
		バドミントン	基本となる動作を身につけ、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	「学びに向かう力・人間性等」を含め、実技試験等による評価

		バスケットボール	ンなどを学び、ゲームに生かす。 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。パス・ドリブル・シュートなどの基本的な動作を身につける。個人的な努力はもとより、チームとしての協力心を養う。技能の発達段階に応じたゲームを導入する。	「学びに向かう力・人間性等」を含め、実技試験等による評価
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、喜びを感じてもらうことを前提におき、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。			