

教科(科目)	保健体育 (体育)	単位数	3単位	学年(コース)	1学年 女子
使用教科書	大修館書店 『現代高等保健体育 (体育理論)』				
副教材等	大修館書店 『現代高等保健体育ノート (体育理論)』				

### 1 学習目標

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を次のとおり育成することを旨とする。

- (1) 各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身につけるようにする。
- (2) 運動や健康についての自己や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

### 2 指導の重点

- ① 準備運動等のウォーミングアップの目的を理解し、怪我の予防、基礎体力の着実な向上を目指します。
- ② 積極的、主体的に授業に取り組むことで、自ら気付く・考える力の習得を目指します。
- ③ 時間厳守をはじめ、挨拶・服装等の体育授業時の約束をことで周囲との協調性・社会性を育てます。

### 3 評価の観点の趣旨

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な知識や生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための科学的知識及び運動の特性に応じた段階的な技能を身に付けている。また、個人及び社会生活における健康・安全について、課題解決に役立つ知識や技能を身に付けている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や健康の保持及び体力を高めるための運動の計画を工夫し、それらを表現している。また、個人及び社会生活における健康課題を発見し、その解決を目指して、総合的に考え、判断し、それらを表現している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。また、健康を優先し、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりに関する学習活動に主体的に取り組もうとしている。</li> </ul>

### 4 評価規準と評価方法

	評価は次の観点から行います。		
	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
評価の観点	以上の観点を踏まえ、 ・実技テストの分析 ・記録の分析 などから、評価します。	以上の観点を踏まえ、 ・授業中の取り組み状況 ・周囲の状況を判断した安全な行動の有無 などから、評価します。	以上の観点を踏まえ、 ・積極的な態度 ・協調性やルールの遵守などの姿 などから、評価します。
評価方法	内容のまとめりごとに、各観点 「A：十分満足できる」、「B：おおむね満足できる」、「C：努力を要する」 で評価します。 内容のまとめりごとの評価規準は授業で説明します。		

## 5 学習計画

月	単元名	授業時数 と領域	教材名	学習活動(指導内容)	時間	評価方法
4	体づくり運動 集団行動	11 体づくり 運動	ラジオ体操	運動の意味を理解し、ウォーミングアップを覚え、適切に行う。体を動かす心地よさや楽しさを味わい、自己に適した体力向上の実践力を身につける。	11	・授業の取り組み ・ラジオ体操のテスト
5 6	陸上競技 ・100m ・1500m 体力テスト	20 陸上競技	体力テスト	競技の特性を理解し、技術練習や反復練習を通じて各技能を高めることで、自己記録の更新を目指す。記録の向上の喜びや競争の楽しさを味わう。自己の体力・運動能力の現状を確かめ、今後の運動実践に対する課題を見つける。	20	・授業の取り組み ・体力テストの記録
7	サッカー  体育理論	9 球技 (ゴール型)  3 スポーツ の発祥と 発展	ボール ゴール  教科書等	ゴール型のゲームの特性を理解し、体育理論を交えて知識からトレーニング方法まで専門性を高めた中で、既習の知識や個人的技能を活用して、学習段階に応じた作戦をたて、防御から攻撃への連携を生かしたゲームができるようにする。  ・スポーツの始まりと変遷 ・文化としてのスポーツ ・オリンピックとパラリンピックの意義	12	・技術テスト ・授業の取り組み  ・授業の取り組み ・小テスト
8 9	バレーボール	15 球技 (ネット型)	ボール ネット	ネット型のゲームの特性を理解し、既習の集団的スキルや個人的スキルを活用して、学習段階に応じた作戦をたて、防御から攻撃への連携を生かしたゲームができるようにする。	15	・技術テスト ・授業の取り組み
10	持久走  体育理論	12 陸上競技  3 スポーツ の発祥と 発展	タイマー  教科書等	身体的・精神的な体力を高めるとともに、自分の強さや弱さに気づく。自己の能力に応じて、目標を設定し、走りきる中で達成感や充実感を味わう。  ・スポーツが経済に及ぼす効果 ・スポーツの高潔さとドーピング ・スポーツと環境	15	・記録 ・授業の取り組み  ・授業の取り組み ・小テスト
11 12	器械運動  (マット・跳び箱)	12 器械運動	マット 跳び箱	自己の能力に合った技の選択をして課題を見つけ、その解決を自ら考え、工夫できるようにする。「できないことが、できるようになる」喜びや、技を習得する過程の楽しみや喜ぶことを味わう。	12	・技術テスト ・授業の取り組み

1 2	バスケットボール	15 球技 (ゴール型)	ボール ゴール	ゴール型のゲームの特性を理解し、知識からトレーニング方法まで専門性を高めた中で、既習の知識や個人的技能を活用して、学習段階に応じた作戦をたて、防御から攻撃への連携を生かしたゲームができるようにする。	15	・技術テスト ・授業の取り組み
3	体づくり運動	5 体づくり 運動	タイマー	次年度につながるよう、集団行動と体力を基礎から見直し、4月からスムーズに授業が行えるようにする。	5	・授業の取り組み

計 105時間 (50分授業)

## 6 課題・提出物等

- ・単元毎に記録測定や技術テストを行います。
- ・実技教科の為、欠席が多い場合には補習を設定しています。

## 7 担当者からの一言

高等学校の体育の授業は、これまでの小・中学校で学んできた基礎・基本の内容に加えて、更に内容の濃い授業が行えるように、自主性を重視して行う予定でいます。義務教育の延長ではなく、高校生という意識を持つとともに、授業に対する心構えを今一度見直し、各自の能力に応じて体力・技術向上のために楽しく努力しましょう。

(担当：佐藤 省一)