

教科	保健体育				
科目	体育Ⅰ	単位数	3 単位	履修年次	1 年次～
使用教科書	現代高等保健体育（大修館）				
副教材等	なし				

1 学習の目標

運動の合理的、計画的な実践を通して、知識を深めるとともに技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにし、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる。

2 指導の重点

- ①集団としての行動の仕方を身につけ、集団として安全な行動ができるようにする。
 ②健康の保持増進や体力の向上に向けた取り組みを行う。
 ③記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高める。

3 学習計画

学期	単元名	教材	学習内容(指導内容)	時間	評価方法
前期	体づくり運動		体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力の向上を図る。	10	出席状況を考慮しながら、下記の3観点について総合的に評価する
	陸上競技 (長距離走・短距離走・50mH) 体力テスト	陸上競技 器械運動より選択 長距離走 (全員必修)	走・跳・投 について記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技能の向上ができるようにする。	16	
	器械運動 (マット運動)		回転系や技巧系の基本的な技を滑らかに安定して行う事ができるようにする。また、複数の技を用い演技を構築し、発表する。		
	球技 (サッカー テニス)	球技 武道より選択	ゴール型、ネット型を実施し、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間との連携した動きを学習する。	16	
	武道 (柔道)		安全に留意し、基本動作・基本技術の習得を図る。各々の力量に応じて漸進性を持たせながら、技の習得を図り、それらを用いて、相手を崩したり、抑えたり、返したりするなどの攻防を楽しむ。		
	体育理論	教科書	運動・スポーツの文化的特徴	5	
	体づくり運動		体を動かす楽しさや心地よさを味わい体力の向上を図る。	6	
	球技 (バレーボール バスケットボール バドミントン)	球技	ゴール型、ネット型を実施し、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間との連携した動きを学習する。	16	

後期	武道 (柔道)	球技 武道 より選択	安全に留意し、基本動作・基本技術の修得を図る。各々の力量に応じて漸進性を持たせながら、技の習得を図り、それらを用いて、相手を崩したり、抑えたり、返したりするなどの攻防を楽しむ。	16	出席状況を考慮しながら、下記の3観点について総合的に評価する
	スキー		スキーの基本技術の習得を図り、自分の力で板をコントロールし、スピードや進行方向を調整できる。ゲレンデでの安全確保やマナーを守りつつ、ウインタースポーツに親しむことができる。	14	
	体育理論	教科書	運動・スポーツの文化的特徴	6	
計				105	(50分授業)

4 課題・提出物等

見学者や長期的な疾病やケガにより、実技に参加できなかった場合に課題の提出を求めます。

5 評価規準と評価方法

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
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しているとともに、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伝えている。	生涯にわたって継続して運動に親しむために、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とともに、健康・安全を確保しようとしている。
【評価】	【評価】	【評価】
技術テスト・試合の評価及び活動の中で、技術や戦術の名称を言ったり、書き出したりするとともに、攻防につながるポイントを意識して取り組んでいる。	選択した種目について、チームや自己の動きを分析し、良い点や改善点を指摘している。体力や技能の違い、性別等の違いを超え、「する・みる・知る・支える」など、生涯にわたり運動を楽しむ関わり方を見つけている。	ルールを守り、安全に配慮し、フェアプレイを大切にしようとしている。一人一人の違いに応じたプレイを大切に、互いに助け合い高め合おうとしている。危険を予測し、回避行動をとるなど健康・安全を確保している。
十分満足できる ……A (70%以上)	十分満足できる ……A (70%以上)	十分満足できる ……A (70%以上)
概ね満足できる ……B (40%以上)	概ね満足できる ……B (40%以上)	概ね満足できる ……B (40%以上)
努力を要する ……C (40%未満)	努力を要する ……C (40%未満)	努力を要する ……C (40%未満)

6 担当者からの一言

スポーツが苦手な人でも心配いりません。明るく、活発に体を動かしたり、上手にできなくても「上手になろうとする姿勢」を評価します。体力の維持・向上にむけて積極的に運動をしましょう。