

「 体育 」	教 科	保健体育	単 位 数	2 単 位
	学科、学年、組	全科、 2 学年、 全組		
使用教科書	「 現代高等保健体育 」 (大修館書店)			
副教材等	「 現代高等保健体育ノート 」 (大修館書店)			

1 科目のねらい (目標)

学習の到達目標	<p>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、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。</p> <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養う。</p>
---------	---

2 評価の観点、内容及び評価方法

皆さんの学習状況は、以下の観点について各観点の割合を基に評定（5段階）で評価します。

評価の規準 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

評価の観点及び内容		観点の割合	評価方法
知識・技能	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。	40%	・実技や技能テスト ・プリント等
思考・判断・表現	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。	30%	・実技 ・プリント等
主体的に学習に取り組む態度	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ための学習に主体的に取り組もうとしている。	30%	・授業の取り組み状況等 ・出席状況、提出物等

### 3 学習計画

学期	学 習 内 容	学 習 の ね ら い
	体づくり運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解することができる。</li> <li>・自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てることができる。</li> </ul>
1	バドミントン バレーボール 卓球 テニス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・勝敗を競ったり自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさを味わうことができる。</li> <li>・技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解することができる。</li> <li>・作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができる。</li> <li>・状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をすることができる。</li> <li>・自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けて取り組み方を工夫することができる。</li> <li>・自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。</li> <li>・主体的に取り組むことができる。</li> <li>・フェアなプレイを大切にしようとするすることができる。</li> <li>・合意形成をしようとするすることができる。</li> <li>・一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとするすることができる。</li> <li>・互いに助け合い高め合おうとするすることができる。</li> <li>・健康・安全を確保することができる。</li> </ul>
	体育理論 スポーツの技術と戦術 技能上達過程と練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技能と体力の関係について説明できる。</li> <li>・技能や体力を高めるときに気をつけるべき点をあげることができる。</li> <li>・技能の型の違いやそれぞれの練習の仕方を説明できる。</li> <li>・用具の改良やメディアの発達などによる技術や戦術、ルールの変化を説明できる。</li> </ul>
2	体づくり運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解することができる。</li> <li>・自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てることができる。</li> </ul>

陸上競技  
器械運動  
ダンス

- ・記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさを味わうことができる。
- ・技の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解することができる。
- ・各種目特有の技能を身に付けることができる。
- ・スピードを維持した走りからハードルを低くリズムカルに越すことができる。
- ・勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとすることができる。
- ・役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすることができる。
- ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事ができる。
- ・技がよりよくできたり自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わうことができる。
- ・技の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、発表の仕方などを理解することができる。
- ・自己に適した技で演技することができる。
- ・回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うことができる。
- ・条件を変えた技や発展技を行い、それらを構成し演技することができる。
- ・感じを込めて踊ったり仲間と自由に踊ったり、自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わうことができる。
- ・ダンスの名称や用語、文化的背景と表現の仕方、交流や発表の仕方、課題解決の方法、体力の高め方などを理解することができる。
- ・それぞれ特有の表現や踊りを身に付けて交流や発表をすることができる。
- ・創作ダンスでは、表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、個や群で、対極の動きや空間の使い方に変化をつけて即興的に表現したり、イメージを強調したり、作品にまとめたりして踊ることができる。
- ・互いに共感し高め合おうとすることができる。
- ・合意形成に貢献しようとする事ができる。
- ・一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとする事ができる。
- ・自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けて取り組み方を工夫することができる。
- ・自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。
- ・主体的に取り組むことができる。
- ・よい演技を讃えようとする事ができる。
- ・互いに助け合い高め合おうとすることができる。
- ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事ができる。
- ・健康・安全を確保することができる。

	<p>体育理論 効果的な動きのメカニズム 技能と体力</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技能がどのようなステップを経て上達するか説明できる。</li> <li>・練習によって技能が上達すると、どのような特徴がみられるかをあげることができる。</li> <li>・体の動きはどのようなしくみで開始され、持続していくのか説明できる。</li> <li>・よい動きを支える調整力について例をあげて説明できる。</li> </ul>
	<p>体づくり運動</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解することができる。</li> <li>・自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てることができる。</li> </ul>
<p>3</p>	<p>サッカー バスケットボール ハンドボール ソフトボール</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・勝敗を競ったり自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさを味わうことができる。</li> <li>・技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解することができる。</li> <li>・作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができる。</li> <li>・状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をすることができる。</li> <li>・状況に応じたバットの操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防をすることができる。</li> <li>・自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けて取り組み方を工夫することができる。</li> <li>・自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。</li> <li>・主体的に取り組むことができる。</li> <li>・フェアなプレイを大切にしようとするすることができる。</li> <li>・合意形成をしようとするすることができる。</li> <li>・一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとするすることができる。</li> <li>・互いに助け合い高め合おうとするすることができる。</li> <li>・健康・安全を確保することができる。</li> </ul>
	<p>体育理論 体力トレーニング 運動やスポーツでの安全の確保</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・目的に応じたさまざまなトレーニングの方法を説明できる。</li> <li>・筋力、持久力、調整力、柔軟性を高める具体的な方法をあげることができる。</li> <li>・スポーツ外傷とスポーツ障害の違いを説明できる。</li> <li>・スポーツ活動中に起きる重大な事故をあげ、その発生原因と予防方法を説明できる。</li> </ul>