

教科(科目)	体育	単位数	3	学年	1(男・女)
使用教科書	現代高等保健体育 改訂版(大修館書店) 体育編				
副教材					

1 学習目標

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

各種の運動の合理的な実践を通して運動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する。体の調子を整え、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育てる。生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。

3 指導計画

月	単元名	主要学習領域	学習活動	時間	評価方法
4・5	体づくり運動	学校体操 長距離走 補強運動 スポーツテスト	・整列や列の増減の方法 ・学校体操 ・持久走(校舎周り3000mタイム計測) ・体力を高めるためのサーキット レーニング ・スポーツテスト8項目測定	15	・下記の「5 評価基準」による ・体育理論は試験を実施する
6・7	陸上競技	短距離走	・100m、200mタイム計測	20	
	ダンス	フォークダンス	・基本ステップを習得し、音楽に合わせて踊ることができるようにする。 ・パートナーと呼吸を合わせて、スムーズな位置交換ができるようにする。		
	球技(ネット型)	バレーボール	・基本的技能の習得 (オーバーパス、アンダーパス、トス、スパイク) ・簡易ゲーム		
8・9	水泳	クロール	・基礎的な泳法の習得 (キック、ストローク、息継ぎ) ・25mタイム計測	6	
	体育理論	体育編 第4章 スポーツの歴史	運動、スポーツの文化的特徴を学ばせる。		
10	男子球技(ゴール型)	サッカー	・基本的技能の習得 (ドリブル、パス、トラッピング、シュート) ・ルールを理解してゲームを楽しむことができるようにする。	10	
	女子球技(ベースボール型)	ソフトボール	・基本的技能の習得 (スローイング、キャッチング、バッティング、ピッチング、ゴロの捕球、フライの捕球) ・ルールを理解してゲームを楽しむことができるようにする。		
11・12	球技(ネット型)	卓球	・基本的技能の習得 【卓球】 フォアハンドストローク、バックハンドストローク、ドライブ、カット 【バドミントン】 ハイクリア、ドロップ、ドライブ スマッシュ、ヘヤピン	22	
		バドミントン	・ルールを理解してゲームを楽しむことができるようにする		
1	スキー	アルペンスキー	・基本的技能の習得 ブルークボーゲン、ブルークターン パラレルターン	12	
1・2・3	球技(ゴール型)	バスケットボール	・基本的技能(ドリブル、パス、シュート)を習得し、仲間と連携した動きでゲームが展開できるようにする。	11	

合計時数×1.1/単位数=

35

計

96 時間(55分授業)

4 授業に参加する際の服装等

- ・授業に参加する際は学校指定の体育服、上履き、外履きを身につけること。
- ・怪我、体調不良等で授業を見学する場合は体育服を着用し、真摯な態度で臨むこと。

5 評価規準と評価方法

評価は次の4つの観点から行います。

関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	理解・知識
運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を持ち、健康安全に確保して学習に主体的に取り組もうとしている。	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫している。 また、自己や仲間の状況に応じて体力を高めるための運動を継続するための計画を工夫している。	運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したり、表現したりするための各領域の運動の特性に応じた段階的な技能を身につけている。	運動の技術（技）の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法、スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴、運動やスポーツの効果的な学習の仕方及び豊かなスポーツライフの設計の仕方を理解している。

- ・以上の観点から総合的に評価します。
- ・病気や障害等により、医師から運動をすることが困難と認められた場合、課題やレポートで評価します。ただし、その場合は可能な限り授業を見学することとします。

6 担当者からの一言

スポーツは自らの体力の保持増進に加え、ストレス解消にも有効であり心身ともに健康を保つことに役立ちます。生涯にわたってスポーツを身近なものとして活用できれば、人生の大きな財産にもなります。主体的・積極的に授業に取り組んでみてください。