

|        |                   |     |     |         |         |
|--------|-------------------|-----|-----|---------|---------|
| 教科（科目） | 保健体育（体育）          | 単位数 | 3単位 | 学年（コース） | 2年次 必履修 |
| 使用教科書  | 新高等保健体育（大修館書店）    |     |     |         |         |
| 副教材等   | 新高等保健体育ノート（大修館書店） |     |     |         |         |

### 1 学習目標

2年次で学習したことを生かし、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。

- 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。
- 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。
- 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や資質・能力を養う。

### 2 指導の重点

- ①時間厳守・整列・挨拶・身だしなみの徹底を目指します。
- ②通年を通してのランニングを行い体力を高めるとともに、健康の保持増進のための実践力を身に付けます。
- ③自らが行動する態度を身に付けます。

### 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  |
|--|---|--|
| 各種の運動の特性に応じた技術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、技能を身に付けるようにする。 | 運動や健康について自他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。 | 生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康に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。 |

### 4 評価規準と評価方法

| 評価は次の観点から行う。 |   |   |   |
|--------------|---|---|---|
|              | 知識・技能 a   | 思考・判断・表現 b  | 主体的に学習に取り組む態度 c   |
| 評価の観点        | ・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ようとしている。 | ・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る力を身に付けようとしている。 | ・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む態度を身に付けようとしている。 |
| 評価方法         | 以上の観点を踏まえ、授業全般および実技テスト、振り返りシートなどから総合的に評価する。   | 以上の観点を踏まえ、授業全般および実技テスト、振り返りシートなどから総合的に評価する。   | 以上の観点を踏まえ、授業全般および実技テスト、振り返りシートなどから総合的に評価する。   |

### 5 学習計画

| 月 | 単元名    | 授業時数と領域               | 学習活動（指導内容）   | 評価の観点 | 評価方法                                |
|---|--------|-----------------------|--|-------|-------------------------------------|
| 4 | 体づくり運動 | 10h<br>・体ほぐしの運動       | ・手軽な運動や規律的な運動を行うことにより自分や仲間の体力や心の状態に気づいたり体の調子を整えることができる。  | A B C | 各観点項目を規準とし授業全体および実技テストなどから総合的に評価する。 |
| 5 | 陸上競技   | 15h<br>・短距離走<br>・長距離走 | ・自己の能力に応じた課題の解決を目指して競技の仕方を工夫できる。<br>・主体的に取り組むとともに、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、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、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にできる。 | A B C |                                     |

|    |                     |                                    |  |       |                                     |
|----|---------------------|------------------------------------|--|-------|-------------------------------------|
| 6  | 選択Ⅰ<br>陸上競技<br>器械体操 | 16 h<br>・跳躍、投擲<br>・跳び箱運動           | ・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や喜びを味わい、技術の名称や行い方、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とともに、各種目特有の技能を身につけることができる。  | A B C | 各観点項目を規準とし授業全般および実技テストなどから総合的に評価する。 |
| 7  | 体づくり<br>運動          | 6 h<br>・体力を高める運動                   | ・一人一人の違いに応じた動きなどを大切にできる。   | A B C |                                     |
| 9  | 体育理論                | 6 h<br>・運動・スポーツの学び方                | ・スポーツにおける技術と戦術・戦略<br>・スポーツにおける技術と体力<br>・技能の上達過程と練習の考え方<br>・効果的な動きのメカニズム<br>・体力トレーニング<br>・運動やスポーツでの危険予知と安全確保                                      | A B C |                                     |
| 10 | 選択Ⅱ<br>球技<br>武道     | 13 h<br>・ネット型 (バドミントン)<br>・剣道      | ・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ことや互いに助け合い高め合おうとすることができる。<br>・生涯にわたって運動を豊かに継続するための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とともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 | A B C |                                     |
| 11 | 選択Ⅲ<br>球技<br>武道     | 13 h<br>・ネット型 (バドミントン)<br>・剣道      | ※選択Ⅱと別の種目を選択すること。  | A B C |                                     |
| 12 | 選択Ⅳ<br>球技           | 13 h<br>・ゴール型 (サッカー)<br>・ネット型 (卓球) | ・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ことや互いに助け合い高め合おうとすることができる。<br>・生涯にわたって運動を豊かに継続するための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とともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 | A B C |                                     |
| 1  | 選択Ⅴ<br>球技           | 13 h<br>・ゴール型 (サッカー)<br>・ネット型 (卓球) | ※選択Ⅳと別の種目を選択すること。  | A B C |                                     |
| 2  |                     |                                    |  |       |                                     |

計 105 時間 (50 分授業)

## 6 課題・提出物等

- ・基本的には男女共修授業を行います。
- ・見学者は、見学届に授業内容、感想を記入し提出します。
- ・長期見学者には、レポート作成などの課題が与えられます。授業担当者に相談してください。

## 7 担当者からの一言

基礎体力の向上を目指し、運動強度のやさしいものから徐々に進めていきます。体育実技が苦手な人でも大丈夫です。けがに十分に注意して頑張りましょう。

また、基礎運動技能の練習と競技の実践を行います。運動能力がすべてではありません。大切なことはあきらめず、粘り強く取り組む姿勢と仲間と助け合い協力する態度です。日頃の活動等、各観点項目を基準として学習態度・意欲・出席状況・技術の達成度などを総合的に判断し評価をしていきます。