

体育①

教科(科目)	体育①	単位数	3 単位	年次	1 年次
使用教科書	最新高等保健体育				
副教材等	なし				

1 学習の到達目標

- ・自己の体力を把握し、無理の無い体力向上。
- ・各単元での基礎技能の習得。

2 指導の重点

- ・生徒自身の体力の現状を把握し、基礎的な体力を向上させる指導を目指す。
- ・各単元で運動特性に応じた基礎技能を習得させる指導を目指す。

3 学習の計画 (選択①～③を選択する際に、ネット型・ベースボール型・ゴール型のいずれか2つを選択しなければならない)

月	単元名	学習活動(指導内容)	時間	評価方法
前期	体づくり運動	体ほぐし運動や体力を高める運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画や自己の体力や生活に応じた運動の計画を立て、実生活に役立てることができるようになる。	10	・授業への参加意欲の観察 ・授業中参加の状況の観察 ・技能テストや記録結果
	体育理論	スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特性を理解できるようにする。	6	
	選択① バレーボール	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展開できるようになる。	25	
	選択① サッカー	状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの連携した動きによって空間への侵入などから攻防を展開できるようになる。		
	選択① 陸上競技	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、「短距離走」の技能を高め、中間走へのつなぎを滑らかにするなどして速く走れるようになる。		
	陸上競技	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、「長距離走」の技能を高め、自己に適したペースを維持して走れるようになる。	14	
後期	選択② 柔道	技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を用いた攻防が展開できるようになる。	25	
	選択② ソフトボール	状況に応じたバット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撃を展開できるようになる。		
	選択② テニス	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展開できるようになる。		
	選択③ 卓球	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展開できるようになる。	25	
	選択③ バドミントン	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展開できるようになる。		
	選択③ バスケットボール	状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの連携した動きによって空間への侵入などから攻防を展開できるようになる。		

4 課題・提出物等

持久走はすべての生徒が同じ回数を走ります。欠席や見学した場合、後日補習をおこないます。

5 評価規準・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	知識・理解
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・安全を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、自己の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。	選択した運動の技術(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、文化的な特徴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。

以上の観点を踏まえ、

- 授業への参加意欲の観察
- 授業参加の状況の観察
- 技能テストや記録結果 などから、総合的に評価します。

6 担当者からの一言

体ほぐし運動や基礎体力を高めるためのいろいろな運動を行います。
新体力テストを実施し、自己の体力の現状を理解します。
陸上競技、球技、武道などいろいろな分野の運動の基礎技術や知識を学びます。

体育②

教科(科目)	体育②	単位数	3 単位	年次	2 年次
使用教科書	最新高等学校保健体育		副教材	なし	

1 学習の到達目標

<ul style="list-style-type: none"> ・多くの運動量による体力の向上、充実を図る。 ・各単元での習得された基礎技能を対人技能や試合に活かせるようにする。
--

2 指導の重点

<ul style="list-style-type: none"> ・生徒自身の体力の現状に応じた体力を高めるための運動量を確保した指導を目指す。 ・各単元での習得された基礎技能をより発展させ、対人技能や試合で生かせるように指導する。
--

3 学習の計画 (選択①～③を選択する際に、ネット型・ベースボール型・ゴール型のいずれか2つを選択しなければならない)

月	単 元 名	学習活動(指導内容)	時間	評価方法
前 期	体づくり運動	体ほぐし運動や体力を高める運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画や自己の体力や生活に応じた運動の計画を立て、実生活に役立てることができるようになる。	1 0	・授業への参加意欲の観察 ・授業中参加の状況の観察 ・技能テストや記録結果
	体育理論	運動やスポーツの効果的な学習の仕方を理解できるようにする。	6	
	陸上競技	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、「長距離走」の技能を高め、自己に適したペースを維持して走れるようになる。	1 4	
	選択① ソフトボール	状況に応じたバット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撃を展開できるようになる。	2 5	
	選択① テニス	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展開できるようになる。		
選択① 器械体操	「マット運動」を行う過程で、技をよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができるようにする。			
後 期	選択② サッカー	状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの連携した動きによって空間への侵入などから攻防を展開できるようになる。	2 5	
	選択② バレーボール	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展開できるようになる。		
	選択② 陸上競技	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、「跳躍種目」、「投擲種目」特有の技能を高めることができるようにする。		
	選択② 柔道	技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を用いた攻防が展開できるようになる。		
	選択③ 卓 球	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展開できるようになる。	2 5	
	選択③ バドミントン	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展開できるようになる。		
	選択③ バスケットボール	状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの連携した動きによって空間への侵入などから攻防を展開できるようになる。		

4 課題・提出物等

持久走はすべての生徒が同じ回数を走ります。欠席や見学した場合、後日補習をおこないます。

5 評価規準・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	知識・理解
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・安全を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、自己の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。	選択した運動の技術(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、文化的な特徴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。

以上の観点を踏まえ、

- ・授業への参加意欲の観察
- ・授業参加の状況の観察
- ・技能テストや記録結果 などから総合的に評価します。

6 担当者からの一言

体ほぐし運動や基礎体力を高めるためのいろいろな運動を發展させて行います。

新体力テストを実施し、1年次の記録を元に自己の体力の現状を把握・理解します。

1年次で学んだいろいろな分野の運動の基礎技術や知識を元に、より進んだ技術や知識を学びます。

球技ではゲームに必要な技術や知識を学びます。

教科(科目)	体育③	単位数	2 単位	年次	3年次
使用教科書	最新高等学校保健体育				
副教材等	なし				

1 学習の到達目標

- ・より多くの運動量により、体力の充実を図る。
- ・各単元でルールや審判法を理解しながら、ゲームや練習を自主的に行うことができる。

2 指導の重点

- ・体力を最も充実させ、運動量を上げた指導を目指す。
- ・自主的にゲームや練習ができるよう各自がルールの把握と審判法につけるとともに、発展的な技能を習得させる指導を目指す。

3 学習の計画 (選択①～②を選択する際に、ネット型・ベースボール型・ゴール型のいずれか2つを選択しなければならない)

月	単元名	学習活動(指導内容)	時間	評価方法
前期	体づくり運動	体ほぐし運動や体力を高める運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画や自己の体力や生活に応じた運動の計画を立て、実生活に役立てることができるようになる。	10	<ul style="list-style-type: none"> ・授業への参加意欲の観察 ・授業中参加の状況の観察 ・技能テストや記録結果
	選択① テニス	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展開できるようになる。	22	
	選択① サッカー	状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの連携した動きによって空間への侵入などから攻防を展開できるようになる。		
	選択① ソフトボール	状況に応じたバッド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撃を展開できるようになる。		
	選択① バレーボール	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展開できるようになる。		
	体育理論	豊かなスポーツライフの設計の仕組みについて理解できるようにする。	6	
	陸上競技	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、「長距離走」の技能を高め、自己に適したペースを維持して走れるようになる。	10	
後期	選択② サッカー	状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの連携した動きによって空間への侵入などから攻防を展開できるようになる。	22	
	選択② 卓球	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展開できるようになる。		
	選択② バドミントン	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展開できるようになる。		
	選択② バスケットボール	状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの連携した動きによって空間への侵入などから攻防を展開できるようになる。		

4 課題・提出物等

持久走はすべての生徒が同じ回数を走ります。欠席や見学した場合、後日補習をおこないます。

5 評価規準・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	知識・理解
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・安全を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、自己の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。	選択した運動の技術(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、文化的な特徴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。

以上の観点を踏まえ、

- ・授業への参加意欲の観察
- ・授業中参加の状況の観察
- ・技能テストや記録結果 などから総合的に評価します。

6 担当者からの一言

必修最後の段階になるので、今まで学んだことを生かして、自主的・計画的に進めることを目指します。

体ほぐし運動や基礎体力を高めるためのいろいろな運動は継続します。

新体力テストを継続して実施し、自己の体力の現状を踏まえ、生涯にわたって体力を維持増進するための、運動とのかかわり方について考えます。

