

教科名	科目名	単位数	授業形態	系統	履修年次
保健体育	体育	2	一斉	共通	2

教科書（発行所）	現代高等保健体育（大修館書店）
教科書以外の教材	現代高等保健体育ノート（大修館書店）

目 標	<p>1 運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう自ら進んで運動し、公正、協力、責任などの態度を身に付ける。</p> <p>2 自己やグループの能力や運動の特性に応じた課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫し、必要な技能や体力を高めるために運動の合理的な行い方を身に付ける。</p> <p>3 選択した運動種目の技術や戦術及び規則などの理解を深める。</p> <p>4 現代社会におけるスポーツの意義や必要性を理解し、スポーツとのかかわり方や豊かなスポーツライフを設計し実践していく方法を身に付ける。</p>
-----	--

学 期	学習事項	学習内容	考査等
1 学期	<p>1 体づくり運動</p> <p>2 ダンス</p>	<p>1 自他の心身に及ぼす影響に気づき、心や体の調整、仲間との交流を通して実生活に役立てていく能力を養う。</p> <p>2 ダンスにおいては、現代的なリズムのダンス・伝統的な演舞を選択し、感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表をする。</p>	知識・技能テスト
2 学期	<p>3 体育理論</p> <p>01 スポーツにおける技能と体力</p> <p>02 スポーツにおける技術と戦術</p> <p>03 技能の上達過程と練習</p> <p>04 効果的な動きのメカニズム</p> <p>05 体力トレーニング</p> <p>06 運動やスポーツでの安全の確保</p> <p>4 球技選択（前期） ネット型・ゴール型・ベースボール型</p>	<p>3 運動・スポーツを生涯にわたって継続していくための効果的な学び方について</p> <p>01 技能と体力の関係について</p> <p>02 技能の型の違いやそれぞれの練習のしかた、用具の改良やメディアの発達による技術や戦術、ルールの変化</p> <p>03 技能がどのようなステップを経て上達するか、練習による技能上達にみられる特徴</p> <p>04 体の動きの開始と持続の仕組み、調整力について</p> <p>05 目的に応じたトレーニング方法、筋力・持久力・調整力・柔軟性を高めるための方法</p> <p>06 スポーツ外傷とスポーツ障害の違い、スポーツ活動中に起きる重大事故の発生原因と予防方法</p> <p>4 集団的技能や個人的技能を発揮し、攻撃と防御を展開し勝敗を争うことの中から、作戦を立て工夫をする楽しさや喜びを味わう。 「ネット型」「ゴール型」「ベースボール型」から1種目を選択。</p>	知識・技能テスト
3 学期	<p>5 球技選択（後期） 前期と同じ球技も選択可とする。 ネット型・ゴール型・ベースボール型</p>	<p>6 ボールなどを用いて、集団的技能や個人的技能を発揮し、攻撃と防御を展開し勝敗を争うことの中から、作戦を立て工夫をすることの楽しさや喜びを味わう。 「ゴール型」「ネット型」「ベースボール型」から1種目を選択。</p>	知識・技能テスト

<p>授業の受け方・学習に向けてのアドバイス等</p> <p>【確かな学力を身につけるためのアドバイス】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動の楽しさを味わうために自ら進んで活動しよう。 ・自分自身や仲間の気持ちや体の状態に目を向け、問題点や解決方法を見つける努力をしよう。 ・体育にととの「学力」は「基礎的な知識・技能のもとに意欲を持ってスポーツを実践する力」である。日頃のスポーツの実践に心がけよう。 <p>【授業を受けるに当たって守ってほしい事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康管理に留意すること。体調不良の人は授業前に担当者に申し出て指示を受けること。 ・授業はチャイムと同時に始まりますので、活動場所への移動は休み時間の内に完了すること。 ・タブレットの保管・運搬に気を付け、貴重品の管理もしっかりと行うこと。

	知識・技能	思考力・判断力・表現力	主体的に学習に取り組む態度
評価の観点	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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・安全を確保している。</p>
評価の方法	<p>①授業内容の技能習熟度テスト（個別）及びゲーム等での実践力（集団）</p> <p>②各種目のルール等についてのテスト、配信課題等の記入内容からの理解度等</p> <p>③定期考査等結果（体育理論）</p>		