

保健体育（体育）

履修単位	2単位	学 年	1年
学科コース	商業科	区 分	必修
使用教科書	現代高等保健体育（大修館書店），現代高等保健体育ノート（大修館書店）		
副教材等	学校指定体育服（Tシャツ，ハーフパンツ，ジャージ上下），運動靴		

1. 科目を通じた学習内容と学習目標

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。

- (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。
- (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。
- (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。

2. 授業を受けるにあたってのアドバイス

グループ活動を通して，積極的に自分の役割を探し，その役割を全うしていく姿勢を出すこと。

3. 科目を通じた評価の観点と評価方法

観点	知識・技能（技術）	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
観 点 の 趣 旨	生徒が運動の合理的，計画的な実践を通して，運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにすること，運動の多様性や体力の必要性の理解を基に技能を身に付けること	運動などについての自己や仲間の課題や豊かなスポーツライフを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力を養うとともに，学習したことを基に，解決の仕方や気付いたこと等について自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養うこと	運動における競争や協働の経験を通して，公正，協力，責任，参画，共生などの意欲を育てるとともに，健康・安全を確保し，運動に主体的に取り組み，生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養うこと
評 価 方 法	観察・学習ノート	学習ノート	観察

上に示す観点に基づいて，学習のまとまり（単元）ごとに評価し，学年末に5段階の評定にまとめます。学習内容に応じて，それぞれの観点を適切に配分し，評価します。

4. 年間を通した学習計画

(より詳細な「学習内容・ねらい」・「評価の観点・評価方法」等については、各単元の最初の授業等で説明します。)

知識・技能＝【知技】 思考・判断・表現＝【思判表】 主体的に学習に取り組む態度＝【態度】

学期	単元の学習内容	単元の学習目標 (ねらい)	単元の評価規準	主な評価の観点			備考
				知技	思判表	態度	
一学期	体づくり運動① 体ほぐしの運動	・運動を通して自分や仲間のからだや心の状態に気づき、からだの調子を整えたり、仲間と楽しく交流する。	・実生活で運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることなどが大切であることについて、学習した具体例を挙げている。	○			
			・課題を解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えている。		○		
			・一人一人に応じた動きなどの違いを大切にしようとしている。			○	
	球技 (ネット型, ベースボール型) ・武道 (柔道) 選択	○球技 (ネット型) ・自己の能力に応じた技能の向上によって、攻防の展開ができるようにする。また、安全に練習ができるようにするとともに、計画的な練習や競技会の企画・運営ができるようにする。 ○球技 (ベースボール型) ・集団的技能や個人的技能を発揮して攻撃と防御を繰り返し、勝敗を競う楽しさや喜びを味わうことができるようにする。また、互いに協力するとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、安全に練習ができるようにするとともに、計画的な練習や競技会の企画・運営ができるようにする。 ○武道 (柔道) ・自己の能力に応じて技能を高め、相手の動きに対応した攻防ができるようにする。互いに協力するとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、安全に練習ができるようにするとともに、計画的な練習や試合の工夫ができるようにする。	【知識】 ○球技 (ネット型・ベースボール型) ・球技の各型の各種目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。 ○武道 (柔道) ・武道を学習することは、自国の文化に誇りをもつことや、国際社会で生きていく上で有意義であることについて、学習した具体例を挙げている。 【技能】 ○球技 (ネット型) ・サーブでは、ボールをねらった場所に打つことができる。 ・ネット付近でボールの侵入を防いだり、打ち返したりすることができる。 ・腕やラケットを強く振って、ネットより高い位置から相手側のコートに打ち込むことができる。 ○球技 (ベースボール型) ・身体の軸を安定させてバットを振り抜くことができる。 ・タイミングを合わせてボールを捉えることができる。 ・捕球場所へ最短距離で移動して、相手の打ったボールを捕ることができる。 ○武道 (柔道) ・姿勢と組み方では、相手の動きの変化に応じやすい自然体で組むことができる。 ・進退動作では、相手の動きの変化に応じたすり足、歩み足、継ぎ足で、体の移動をすることができる。 ・相手の投げ技に応じて横受け身、後ろ受け身、前回り受け身をとることができる。	○			
○球技 (ネット型・ベースボール型) ・選択した運動について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 ・健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返っている。 ○武道 (柔道) ・見取り稽古などから、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、練習の成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 ・健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返っている。				○			
○球技 (ネット型・ベースボール型) ・球技の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとしている。 ○武道 (柔道) ・武道の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・仲間と互いに合意した役割について自己の責任を果たそうとしている。					○		

一学期	<p>体育理論①</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スポーツの始まりと変遷 ・文化としてのスポーツ ・オリンピックとパラリンピックの意義 	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツがどのように始まったのかを説明できる。 ・なぜスポーツが世界中に広まったのかを説明できる。 ・運動との比較から文化としてのスポーツの特徴を説明できる。 ・多様なかわり方によるスポーツ文化の変容について例をあげて説明できる。 ・オリンピズムとオリンピックの価値について説明できる。 ・パラリンピックの価値について具体例をあげながら、パラリンピックの意義について説明できる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツは、人類の歴史とともに世界各地で日常の遊びや生活などから生まれてきたこと、近代になって、スポーツは娯楽から競技に変化し、一般の人びとに広がっていったこと、現代では、競技だけでなく、広く身体表現や身体活動を含む概念としてスポーツが用いられるようになってきており、その理念が時代に応じて多様に変容してきていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・近年では、我が国から世界に普及し、発展しているスポーツがあり、日本の文化の発信に貢献していることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・現代のスポーツは、国際親善や世界平和に大きな役割を果たしており、その代表的なものにオリンピックやパラリンピック等の国際大会があることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・オリンピックムーブメントは、オリンピック競技大会を通じて、人々の友好を深め世界の平和に貢献しようとするものであること、また、パラリンピック等の国際大会が、障害の有無等を超えてスポーツを楽しむことができる共生社会の実現に寄与していることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 	○			
		<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツの歴史的発展と多様な変化や現代のスポーツの意義や価値について、事実や理念を整理したり、自己のスポーツへの関わりを見いだしたりして、自己や社会にスポーツがもたらす影響について課題を発見している。 	○				
		<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツの文化的特性についての学習に、主体的に取り組もうとしている。 			○		
二学期	<p>体育理論②</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スポーツが経済に及ぼす効果 ・スポーツの高潔さとドーピング ・スポーツと環境 	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツが経済活動でどのように重要な役割を果たしているかを説明できる。 ・スポーツにかかわる業種について例をあげて説明できる。 ・スポーツの高潔さを脅かす要因について例をあげて説明できる。 ・ドーピングがなぜスポーツを破壊する行為になるのかを具体的に説明できる。 ・スポーツにおける環境問題について例をあげて説明できる。 ・スポーツは環境とどのように調和していけばよいのか説明できる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・現代のスポーツの経済的効果には、スポーツの実施による直接的な効果のみならず、例えば、スポーツ用品、スポーツに関する情報やサービス、スポーツ施設などの広範な業種から構成されるスポーツ産業による効果、スポーツイベント等による波及的な経済的効果があり、経済活動に大きな影響を及ぼしていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・競技会での勝利が個人や国家等に多大な利益をもたらすようになるとドーピング（禁止薬物使用等）が社会問題として取り上げられるようになったこと、ドーピングは不当に勝利を得ようとするフェアプレイの精神に反する不正な行為であり、能力の限界に挑戦するスポーツの文化的価値を失わせる行為であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・スポーツの経済的波及効果が高まることに伴って、スポーツの価値をおとしめる可能性が生じることから、スポーツに関わる全ての人々に、スポーツの価値を一層高める関わり方が求められていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・スポーツに関わる人々の増加は、例えば、地域の人々の生活や社会環境にも様々な影響をもたらすようになっていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・スポーツを行う際には、提供者、利用者の双方が持続可能な社会の実現や共生社会の実現を視野に入れた取組が求められることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 	○			
		<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツの経済的効果と高潔さやスポーツが環境や社会へもたらす影響について、習得した知識を基に、持続可能なスポーツの発展のための課題の解決に向けて、自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えている。 	○				
		<ul style="list-style-type: none"> ・現代スポーツの発展についての学習に、主体的に取り組もうとしている。 			○		
	<p>陸上競技 (長距離走)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の能力に応じて技能を高め、競技したり、記録を高めたりできるようにする。互いに協力するとともに、公正な態度がとれるようにする。また、安全に練習ができるようにするとともに、計画的な練習や競技会の企画・運営ができるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の体力や技能の程度に合ったペースを維持して走ることができる。 ・技術と関連させた運動や練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることについて、学習した具体例を挙げている。 ・選択した運動に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選んでいる。 ・健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返っている。 ・陸上競技の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・健康・安全を確保している。 	○			
				○			
					○		

三 学 期	球技選択 (ゴール型)	<ul style="list-style-type: none"> ・チームの課題や自己の能力に応じた技能の向上, 戦術・作戦を生かした攻防の展開ができるようにする。互いに協力するとともに, 勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また, 安全に練習ができるようにするとともに, 計画的な練習や競技会の企画・運営ができるようにする。 	<p>【知識】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには, 自己観察や他者観察などの方法があることについて, 言ったり書き出したりしている。 <p>【技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゴールの枠内にシュートをコントロールすることができる。 ・守備者とボールの間に自分の体を入れてボールをキープすることができる。 ・パスを出した後次のパスを受ける動きをすることができる。 	○			
			<ul style="list-style-type: none"> ・自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題や課題解決に有効な練習方法の選択について, 自己の考えを伝えている。 ・ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で, よりよいマナーや行為について, 自己の活動を振り返っている。 		○		
			<ul style="list-style-type: none"> ・相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。 ・健康・安全を確保している。 			○	
	体づくり運動② (実生活に生かす運動の計画)	<p>ねらいに応じて, 健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組む。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・運動を安全に行うには, 関節への負荷がかかりすぎないようにすることや軽い運動から始めるなど, 徐々に筋肉を温めてから行うことについて, 学習した具体例を挙げている。 	○			
			<ul style="list-style-type: none"> ・ねらいや体力の程度を踏まえ, 自己や仲間の課題に応じた強度, 時間, 回数, 頻度を設定している。 		○		
			<ul style="list-style-type: none"> ・体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・健康・安全を確保している。 			○	