

保 健 体 育 (体 育)

履修単位	2 単位	学年	2 年	学科・コース	商業科	区分	必修	選択
------	------	----	-----	--------	-----	----	----	----

1 学習内容と学習目標

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 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,
現代高等保健体育 改訂版 (大修館書店), 現代高等保健体育ノート 改訂版 (大修館書店)

3 年間学習計画

学 期	学 習 内 容	学 習 の ね ら い	備 考 (特記事項や他の科目等との関連等)
一 学 期	オリエンテーション	<ul style="list-style-type: none"> ・授業に対する取り組み方や、年間の学習内容を理解する。 ・集団行動（集合、整頓、列の増減）を身につける。 	
	陸上競技	<ul style="list-style-type: none"> ・短距離走や走り幅跳び、長距離走等の測定をすることにより、1年間の到達目標を立て、授業に取り組むようにする。 	
	体づくり運動Ⅰ (4h)	<ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐしの運動を習得する。 	
	体育理論Ⅰ (4h) 運動やスポーツの効果的な学習の仕方①	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツの技術と戦術について理解する。 ・技能の上達過程と練習について理解する。 ・効果的な動きのメカニズムについて理解する。 	
	球技・武道選択	<ul style="list-style-type: none"> ・選択した種目の技術や戦術、ルールについて理解する。 ・選択した種目について、各自目標を設定する。 	施設・人数を考慮し、全体で1～2種目を選択する。
二 学 期	体育理論Ⅱ (4h) 運動やスポーツの効果的な学習の仕方②	<ul style="list-style-type: none"> ・技能と体力について理解する。 ・体力トレーニングについて理解する。 ・運動やスポーツでの安全の確保について理解する。 	
	陸上競技 (長距離走)	<ul style="list-style-type: none"> ・記録の測定を行い、記録の向上や競争の楽しさを味わう。 	
	球技・武道選択	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間と協力し戦略を立ててゲームを行うと同時に、個人技能を高める。また、各自が設定した目標の到達度を自己評価する。 	施設・人数を考慮し、全体で1～2種目を選択する。
	体づくり運動Ⅱ (6h)	<ul style="list-style-type: none"> ・体力を高めるための運動を習得する。 	
三 学 期	球技・武道選択	<ul style="list-style-type: none"> ・設定目標を達成するために、段階的に練習に取り組む。 	

4 評価の観点と評価方法

学習状況は、「関心・意欲・態度」「思考・判断」「技能」及び「知識・理解」の4つの観点から評価します。具体的な評価基準は下の表を参考にしてください。

観 点	趣 旨	評 価 方 法
関心・意欲・態度	授業に対して関心，意欲を持ち，積極的に参加できているか。	授業態度・記録ノート
思 考・判 断	個人・チームの課題解決をはかるための思考・判断ができているか。	授業態度・記録ノート
技 能	個人の技能を高め，課題解決ができているか。	実技テスト
知 識・理 解	各種目のルールを理解し，スキルの向上が見られるか。	実技テスト・小テスト

5 授業を受ける際の注意事項

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。