

# 保 健 体 育(体 育)

履修単位	3 単位	学年	3 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

期 学	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"> <li>・授業に対する取り組み方や、年間の学習内容を理解する。</li> <li>・集団行動 (集合, 整頓, 列の増減) を身につける。</li> </ul>	
	陸上競技	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>	
	体づくり運動Ⅰ (4 h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体ほぐしや体力を高める運動を習得する。</li> </ul>	
	体育理論Ⅰ (4 h) <small>豊かなスポーツライフの設計①</small>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生涯スポーツの見方・考え方について理解する。</li> <li>・ライフスタイルに応じたスポーツについて理解する。</li> </ul>	
二 学 期	球技選択Ⅰ・武道	(ネット型・ゴール型・ベースボール型) <ul style="list-style-type: none"> <li>・選択した種目の技術や戦術, ルールについて理解する。</li> <li>・選択した種目について, 各自目標を設定する。</li> <li>・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。</li> <li>・設定目標を達成するために, 段階的に練習に取り組む。</li> </ul>	施設・人数を考慮し, 全体で1~2種目を選択する。
	陸上競技 (長距離走)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・記録の測定を行い, 記録の向上や競争の楽しさを味わう。</li> </ul>	
	体づくり運動Ⅱ (6 h) 体育理論Ⅱ (3 h) <small>豊かなスポーツライフの設計②</small>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力を高めるための運動を習得する。</li> <li>・日本のスポーツ振興について理解する</li> <li>・スポーツと環境について理解する。</li> </ul>	
	三 学 期	球技選択Ⅱ・武道	(ネット型: バドミントン) <ul style="list-style-type: none"> <li>・バドミンントンの技術や戦術, ルールについて理解する。</li> <li>・各自目標を設定する。</li> <li>・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。</li> <li>・目標設定を行い, それを達成するために段階的に練習に取り組む。</li> </ul>

### 《年間の学習状況の評価方法》

各学期末に実技テストをおこない到達度を毎時間4つの観点から評価し、平常点 (授業への取り組み, 出席状況, 見学状況, 課題提出状況など) を基に1学期, 2学期, 3学期の成績を総合的に判断し、年間の学習成績として評価する。

#### 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。