

教科	保健体育	科目名	体育	単位数	3
学科	全	学年	3 学年	履修区分	必修
使用教科書					
副教材など					

1. 科目の目的

「生きる力」を育成することを基本的なねらいとし、自ら運動をする意欲、生涯にわたって積極的に運動に親しむ資質や能力を育成するとともに、有酸素運動の継続により精神力、基礎的な体力を高めることを目的とします。武道においては、伝統的な考え方を理解し、それに基づく行動の仕方を身に付け、相手を尊重して礼儀正しく公正に試合をする態度、禁止事項を守り、用具や服装など、安全に運動を行う態度を育てることを目的とします。

2. 授業の内容と進め方

本校では、1・2年次に各2単位、3年次に3単位の合計7単位の体育授業を確保し、生涯にわたってスポーツに慣れ親しむとともに健康増進に留意しながら実施しています。特に、本校の伝統となりつつある授業開始時の有酸素運動は常時実施し、生活習慣病の予防や体力・精神力の増強をしています。

3. 学習する上での留意点

自ら運動をする意欲を養い、生涯にわたって積極的に運動に親しむ資質や能力を育成するとともに基礎的な体力を高めるとともに、社会人として自立できる精神力養成を目的とします。ことを目的とします。

4. 課題等について

体育科においては特に実施しておりません。

5. 成績評価規準(評価の観点及び趣旨)

評価の観点	評価規準
関心・意欲・態度	各運動領域における競技の特性に関心を持ち、個々の技能の段階に応じて努力する、公正な態度を身に付けているかを評価します。
思考・判断	チームや自己の課題を見つけ、その課題の解決のために、練習内容や方法を工夫する態度を身に付けているかを評価します。
運動の技能	自分の能力や課題に応じた技能を身に付け、ゲーム及び個人競技に自分の力を発揮できているかを評価します。
知識・理解	各競技の特性や運動効果、練習方法、安全の確保の仕方等や各競技のルールや審判法等を理解習得しているかを評価します。

6. 評価の方法

体育(各運動領域テスト)、有酸素運動総合評価、学習授業意欲、協調性等の総合評価で評価を行います。

学期	月	学習内容 (単元・考査等)	学習のねらい	評価方法等	
一 学 期	4	<p>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徴</p> <p>体づくり運動 ○体ほぐしの運動 ○体力を高める運動</p>	<p>高等学校期における運動やスポーツの合理的・計画的な実践や生涯にわたる豊かなスポーツライフを送る上で必要となるスポーツに関する科学的知識を中心に学習する。</p> <p>自己の体に関心を持ち、自己の体力や生活に応じた課題をもって、体ほぐしをしたり、体力を高めたりするとともに、これらの運動を生活の中で実践することができるようにする。</p> <p>自己の能力に応じて技を選択し、それらの技を組み合わせることで連続技ができるようになる。</p> <p>自己の記録を向上するための各種の技能を高め、記録の向上の喜びや競技の楽しさを味わうことができるようにする。</p> <p>自己の記録を向上するための各種の泳法技能を高め、記録の向上の喜びや競技の楽しさを味わうことができるようにする。</p> <p>ダンスを踊るために必要な簡単な動きをつくり、イメージを持ったひと流れの動きをつくる。</p>	<p>体育 各運動領域 テスト 有酸素運動 総合評価 授業態度・意欲 協調性等の 総合評価</p>	
	5	<p>器械運動〔マット運動〕(領域内選択) ○回転系 ・接転技 ・ほん転技</p>			
	6	<p>陸上競技(領域内選択) ○ハードル走 ○やり投げ</p> <p>水泳(領域内選択) ○クロール ○平泳ぎ</p>			
	7	<p>ダンス(領域内選択) ○動きづくり ○創作ダンス</p>			
	9	<p>体育理論 ○運動やスポーツの効果的な学習の仕方 ○豊かなスポーツライフの設計の仕方</p> <p>バレーボール(領域内選択) ○パス・レシーブ・トス・スパイク・ブロッキング・サービス ○ラリーゲーム ○ゲーム</p> <p>卓球(領域内選択) ○サービス・フォアハンド・バックハンドスマッシュ ○ラリーゲーム ○ゲーム(シングルス・ダブルス)</p> <p>ソフトボール(領域内選択) ○守備(キャッチボール・ノック) ○攻撃(バッティング・バンド)</p> <p>12 ○走塁(ベースラン) ○ゲーム 武道〔柔道・剣道〕(領域内選択) ○基本動作 ○対人的技能</p>			<p>伝統的な行動の仕方を重視しながら、相手の動きに対応した攻防を展開して、安全に練習や試合ができるようにする。</p> <p>ネットをはさんでボールを打ち合い得点することを競うネット型のゲームの特性を理解し、既習の集団的スキルや個人的スキルを活用して、学習段階に応じた作戦を立て、防御から攻撃への連携を生かしたゲームができるようにする。</p> <p>卓球の特性を理解し、基本的な打法を習得するとともに、簡単なゲームができるようになる。</p> <p>攻撃側と防御側に分かれ、攻防を交代しながら得点を競う野球型のゲームである。このゲームの特性を理解し、集団的・個人的スキルを活用して、学習段階に応じたゲームができるようにする。</p>
	10	<p>○パス・レシーブ・トス・スパイク・ブロッキング・サービス ○ラリーゲーム ○ゲーム</p>			
	11	<p>卓球(領域内選択) ○サービス・フォアハンド・バックハンドスマッシュ ○ラリーゲーム ○ゲーム(シングルス・ダブルス)</p>			
12	<p>ソフトボール(領域内選択) ○守備(キャッチボール・ノック) ○攻撃(バッティング・バンド)</p> <p>○走塁(ベースラン) ○ゲーム 武道〔柔道・剣道〕(領域内選択) ○基本動作 ○対人的技能</p>				
三 思 考 の 期	1	<p>武道〔柔道・剣道〕(領域内選択) ○基本動作 ○対人的技能</p> <p>バスケットボール(領域内選択) ○シュート・パス・ドリブル ○簡易ゲーム ○ゲーム</p> <p>サッカー(領域内選択) ○ドリブル・リフティング・ヘディング・トラップ</p> <p>3 ○シュート ○簡易ゲーム ○ゲーム</p> <p>バドミントン(領域内選択) ○グリップ・サービス・ストローク・スマッシュ ○ラリーゲーム ○ゲーム(シングルス・ダブルス)</p>	<p>バスケットボールでは、相手との攻防の中で、ボールを運び、ゴールにシュートして得点することを競うゴール型のゲームの特性を理解し、既習の集団的スキルや個人的スキルを活用して、学習段階に応じた作戦を立て、ゲームができるようにする。</p> <p>主として足を用いてボールを運び得点を競い合うゴール型のゲームの特性と技能の構造を理解し、既習の集団的スキルや個人的スキルを活用して、チームの特性を生かすようにする。</p> <p>バドミントンの基礎知識を学習するとともに、基本スキルを理解し、体験しながら身につける。</p>		
	2	<p>バスケットボール(領域内選択) ○シュート・パス・ドリブル ○簡易ゲーム ○ゲーム</p>			
	3	<p>サッカー(領域内選択) ○ドリブル・リフティング・ヘディング・トラップ</p> <p>○シュート ○簡易ゲーム ○ゲーム</p> <p>バドミントン(領域内選択) ○グリップ・サービス・ストローク・スマッシュ ○ラリーゲーム ○ゲーム(シングルス・ダブルス)</p>			