

教科(科目)	体育	単位数(時数)	3 単位 (111)	学年 (科)	1 学年
使用教科書	・最新高等保健体育(大修館)体育編				
副教材等	・なし				

1. 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する。また、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. 指導の重点

- ①各種の運動をとおして運動技能の向上を図り、強い身体の発達を促すとともに、公正・協力・責任などの態度を育てる。
- ②運動する習慣を身に付け、基礎体力と柔軟性の向上を目指す。

3. 評価規準と評価方法

- ・単元ごとの学習に自主的に取り組もうとする、自己の責任を果たそうとする(関心・意欲・態度)
- ・自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している(思考・判断)
- ・運動の特性に応じた動きを身に付けている(運動の技能)
- ・運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法等を理解している(知識・理解)

<評価方法>

授業への取り組みを上記の観点から総合的に評価する。

4. 学習アドバイス

- ①自分自身の健康や体力に関心を持とう。
- ②各領域の運動特性を理解しよう。
- ③生涯にわたってスポーツを主体的に実践していく態度と方法を身に付けよう。

(担当：鈴木敏郎)

月	単元・考査等	時数	主要学習領域	学習活動（指導内容）
4	体づくり運動	15	体ほぐしの運動 学校体操 補強運動 持久走 スポーツテスト	<ul style="list-style-type: none"> ・各種体ほぐしの運動 ・整列や列の増減の方法 ・学校体操 ・体力向上を目指したサーキットトレーニング ・スポーツテストの8項目測定
5	陸上競技	12	長距離走	<ul style="list-style-type: none"> ・持久走 ・大学往復走（5km）
6 7	陸上競技および 器械体操	18	短距離走・リレー マット運動	<ul style="list-style-type: none"> ・100mの計測 ・リレー，バトンパス ・倒立前転，側転
8	体育理論	6	1 単元 「運動・スポーツの文 化的特徴」	<ul style="list-style-type: none"> ・人間にとって動くとは何か ・スポーツの始まりと変遷 ・スポーツ文化の楽しみ方 ・オリンピックと国際理解 ・スポーツと経済 ・ドーピングとスポーツ倫理
9 10	武道	15	柔道	<ul style="list-style-type: none"> ・受け身や体さばき，崩し，投げ技の習得
11 12	球技(ネット型)	15	バレーボール	<ul style="list-style-type: none"> ・基本技能の習得（オーバーパス，アンダーパス） ・簡易ゲーム
1 2	球技(ゴール型)	15	バスケットボール	<ul style="list-style-type: none"> ・基本技能の習得（ドリブル，パス，シュート） ・簡易ゲーム
3	球技(ネット型)	15	バドミントン	<ul style="list-style-type: none"> ・基本技能の習得（ハイクリア，スマッシュ，ヘヤピン，ドライブ） ・簡易ゲーム

計 1 1 1 時間（48分授業）