

教科(科目)	保健体育（体育）	単位数	3単位	学年(コース)	2学年
使用教科書	現代高等保健体育（大修館書店）				
副教材等	なし				

1 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・能力を育成する。

2 指導の重点

- ・各種目の基本的な個人的技能やルールを身につけさせる。
- ・社会的な態度を育てる。
- ・自己の体力に気づき生涯にわたり豊かなスポーツライフを送ることの出来る能力を育てる。

3 評価の観点の趣旨

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
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ようとしている。	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ようとしている。	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と、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身につけようとしている。

4 評価規準と評価方法

評価は次の観点から行います。			
	知識・技能 a	思考・判断・表現 b	主体的に学習に取り組む態度 c
評価の観点	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ようとしている。	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ようとしている。	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と、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身につけようとしている。
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の取り組み(態度、参加状況) ・実技試験 ・提出物 	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の取り組み(態度、参加状況) ・実技試験 ・提出物 	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の取り組み(態度、参加状況) ・実技試験 ・提出物

5 学習計画

月	単元名	授業時数 と領域	教材名	学習活動(指導内容)	評価の 観点	評価方法

4 ・ 5	体づくり 運動10h ダンス (民謡)	1 5	新潟甚句 佐渡おけさ	<ul style="list-style-type: none"> ・手軽な運動や律動的な運動を行うことにより自分や仲間の体や心の状態に気付いたり・体の調子を整えることが出来るようにする。 ・手軽な運動や規律的な運動を行うことにより仲間との交流を豊かにする。 ・ダンスの特徴についての理解と課題の解決を目指した計画的な実戦を通して、交流し発表する。 	a b c	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の取り組み(態度、参加状況) ・実技試験 ・提出物
5 ・ 6 ・ 7	2 領域選択 男子：球技 ネット型、 球技ベース ボール型、 武道 女子：球技 ネット型、 武道 体育理論 3h	2 1	男女：バドミントン 男子：ソフト ボール 女子：卓球 男女：柔道 運動・スポー ツの学び方	<p>身につけた個人技能を使って、状況に応じたシャトル操作や安定した用具の操作と連携した動きによって攻防する。</p> <p>個人技能としてスローイング、キャッチング、バッティング、ピッチングなどの技術を身につけ、ルールを理解してゲームを楽しむことができるようにする。</p> <p>いろいろなストロークに応じた打ち方を身につけて、シングルのゲームを楽しむことができるようにする。</p> <p>礼法、受け身を身につける。相手の動きに応じた基本動作から、基本となる投げ技や固め技を用いて攻防を展開できるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スポーツの技術と技能 ・技能の上達過程と練習 	a b c	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の取り組み(態度、参加状況) ・実技試験 ・提出物
8 ・ 9 ・ 10	体育理論 3h 陸上競技	2 4	運動・スポー ツの学び方 長距離	<ul style="list-style-type: none"> ・技能と体力 ・体力トレーニング <p>ロードレースにあわせ、自己の記録を向上するための技能を高め、記録の向上の喜びや競争の楽しさを味わうことが出来るようにする。</p> <p>長い距離を継続して走ることにより、心肺機能の向上や強い精神力が養われるようにする。</p>	a b c	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の取り組み(態度、参加状況) ・実技試験 ・提出物

10 ・ 11 ・ 12	2領域選択 ・ 武道 球技ネット ・ 型	18	<p>武道（柔道）</p> <p>バレーボール</p> <p>バドミントン</p> <p>卓球</p>	<p>礼法、受け身を身につける。相手の動きに応じた基本動作から、基本となる投げ技や固め技を用いて攻防を展開できるようにする。</p> <p>個人技能を身につけ、仲間と連携した動きと声のサポートができ、三段攻撃を使って攻防を展開できるようにする。</p> <p>身につけた個人技能を使って、状況に応じたシャトル操作や安定した用具の操作と連携した動きによって攻防する。</p> <p>いろいろなストロークに応じた打ち方を身につけて、シングルのゲームを楽しむことができるようにする。</p>	a b c	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の取り組み（態度、参加状況） ・実技試験 ・提出物
1 ・ 2 ・ 3	球技選択 ・ ゴール型 ネット型 ・ 体づくり運 動 6h	27	<p>サッカー</p> <p>バスケットボール</p> <p>卓球</p>	<p>個人技能としてパス、ドリブル、トラッピング、ヘディング、シュートなどを身につけるようにする。</p> <p>個人技能を身につけ、チームで連携したプレイを使ってスペースに応じた攻防を展開できるようにする。</p> <p>いろいろなストロークに応じた打ち方を身につけて、シングルのゲームを楽しむことができるようにする。</p> <p>手軽な運動や律動的な運動を行うことにより自分や仲間の体や心の状態に気付いたり・体の調子を整えることができるようにする。</p>	a b c	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の取り組み（態度、参加状況） ・実技試験 ・提出物

計 105 時間（50 分授業）

6 課題・提出物等

単元ごとに、実技テスト等の課題、提出物があります。

7 担当者からの一言

健康管理に注意し、欠席をせずに出席し、一生懸命取り組んでください。