

1年 保健体育

教科のねらい

体育 … 身体的発達の充実期である高校時代に、自己の興味や能力にふさわしい運動を選択し、競技の楽しさを深めるとともに、より高度な技能に挑戦することや、課題を達成するために自分の努力や工夫、チームメイトとの協力で味わうことのできるスポーツの本当の楽しさや喜びをえることが大切である。そしてこのような体験を通して「生涯にわたりスポーツを生活の中で手軽に楽しめる基礎を養う」ことを目的として、選択制の授業を導入している。

体 育	単位数	3 単位
-----	-----	------

1. 学習の到達目標

学習の到達目標	1) 楽しく 2) 自ら積極的に 3) 安全に 4) 仲間や相手を考えて 5) 科学的に・合理的に
使用教科書・副教材 等	ステップアップ高校スポーツ2019 (大修館)

2. 学習計画および評価方法

学期	学 習 内 容	月	学 習 の ね ら い	時数
第1学期	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・吉田体操 ・体づくり ・集団行動 ・新体力テスト ・持久走 	4 5	<ul style="list-style-type: none"> ・授業心得の確認、選択種目調査 ・伝統ある〔吉田体操〕の習得。 ・手軽な運動や律動的な運動を通して、自分の心と体の状態に関心を持つ。また、体を動かす楽しさや心地よさを味わう。 ・体力、運動能力の現状を確かめる。 ・基礎体力の基本である全身持久力の向上を養う。 	10
	選択1期※ <ul style="list-style-type: none"> ・ソフトボール ・バレーボール ・ソフトテニス 	5 6	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲームや練習のときに、チームの課題や自分の力に応じて運動の技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームを行う。 	10
	[課題・提出物等] 吉田体操については、最後まで一人で通してできるようになること。			
	[テスト範囲] 種目毎に実技テスト			
[第1学期の評価方法] 吉田体操・持久走・選択1期を総合評価する。				
第2学期	選択2期※ <ul style="list-style-type: none"> ・水泳 ・器械体操 ・陸上 	7 8	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の記録や技能から目標や課題を上げ、練習方法の工夫や仲間との協力によってそれを解決していくことを通し、記録や技能が向上した喜びを味わう。 	10

第2学期	選択3期※ ・バレーボール ・ソフトボール ・ソフトテニス	9 10	・ゲームや練習のときに、チームの課題や自分の力に応じて運動の技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームを行う。	10
	選択4期※ ・ソフトテニス ・テニス ・ソフトボール ・バレーボール	10 11	・ゲームや練習のときに、チームの課題や自分の力に応じて運動の技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームを行う。	10
	[課題・提出物等]			
	[テスト範囲] 種目毎に実技テスト			
	[第2学期の評価方法] 選択2期・3期・4期を総合評価する。			
第3学期	選択5期※ ・バスケットボール ・バドミントン ・卓球 ・サッカー	11 12	・ゲームや練習のときに、チームの課題や自分の力に応じて運動の技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームを行う。	10
	選択6期※ ・柔道 ・剣道 ・バスケットボール ・バドミントン ・卓球 ・トレーニング	12 1	・わが国固有の文化として伝統的な行動の仕方が重視される運動を通し、礼儀作法や対人的技能を身に付けていく中で、互いに相手を尊重する態度や安全に対する注意力を養う。 ・ゲームや練習のときに、チームの課題や自分の力に応じて運動の技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームを行う。	12
	選択7期※ ・バスケットボール ・バドミントン ・卓球 ・体育理論	1 2	・ゲームや練習のときに、チームの課題や自分の力に応じて運動の技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームを行う。 ・スポーツの意義や歴史、文化的特徴、現代スポーツを取り巻くさまざまな問題について理解を深める。	10
	[課題・提出物等]			
	[テスト範囲] 種目毎に実技テスト 体育理論のテスト範囲は授業で扱う「運動・スポーツの文化的特徴」			
[第3学期の評価方法] 選択5期・6期・7期を総合評価する。				
[年間の学習状況の評価方法] ○1学期から3学期までを総合して評価する。				
[各学期共通の評価項目] ○出欠状況ー欠席、遅刻、早退、見学なども含む。特に欠席は大きな減点対象となる。 ○運動や健康、安全への関心・意欲・態度 — 楽しさ、喜び、自主性、向上心、公正、協力、責任、安全、マナー ○運動や健康、安全についての思考・判断 — 課題解決や練習方法の工夫、ルールや作戦の工夫、資料の活用 ○運動の技能 — 個人的技能、集団的技能、審判の技能、到達度、進歩度 ○運動や健康、安全についての知識・理解 — 運動の行い方の理解、ルールの知識、理解				
※開講種目は変更になる場合があります。				