

教科名	保健体育	科目名	体育（女子）	学年	1年	単位数	3
準教科書	現代高等保健体育 大修館書店		副教材				

1 担当者からのメッセージ

高校の体育は体力の低下が懸念されている現代において、とても重要な役目を担っています。体育を通じて、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、健康や体力の状況に応じて自ら体力を高める方法を身に付け、運動やスポーツの習慣化につなげていきましょう。

2 学習の到達目標

- ・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することが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、技能を身に付けるようにする。（知識・技能）
- ・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る力を養う。（思考・判断・表現）
- ・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を育てるとともに、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養う。（主体的に学習する態度）

3 学習計画

		単元名（学習項目）	学習内容（ねらい）
前期	前期 中間	・体づくり運動 ○選択 バレーボールもしくはバスケットボール	・体を動かす楽しさや心地よさを味わわせるとともに、健康や体力の状況に応じて自ら体力を高める方法を身に付ける。 ・攻防を展開する際に共通して見られるボール操作などに関する動きとボールを持たないときの動きについて理解し実践する。
	前期 期末	・体育理論 ○選択 ソフトボールもしくはテニス	・スポーツの意義や価値を理解する。 ・相手や場面に応じて適切な判断をし、試合の中で技術を活用できるよう工夫する。
後期	後期 中間	・バドミントン ・ダンス ・体育理論	・相手の動きを予測しながら、ネットを挟んだ攻防を楽しむ。 ・曲想を理解しイメージをもって身体で表現する。 ・オリンピックの価値を学ぶ。
	学年 末	・持久走	・心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付きながら、体力を高める。

4 観点別評価

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
基本的な体の使い方、ルールを理解し活動に活かすことができる。	自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。	公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たすなどの意欲をもって参加できる。

5 評価方法

計105時間（50分授業）

体育は、定期考査がありません。その分、授業の中で“こういう動きをしたい”という思いをもって取り組むこと、合理的・計画的に思考し判断することが大切です。また単元の中でスキルテストやリーグ戦、筆記のテストを実施し、目標に対する到達度を確認します。

知識・技能…50% 思考・判断・表現…20% 主体的に学習に取り組む態度…30%

教科名	保健体育	科目名	体育（男子）	学年	1年	単位数	3
準教科書	現代高等保健体育 大修館書店			副教材			

1 担当者からのメッセージ

高校の体育は体力の低下が懸念されている現代において、とても重要な役目を担っています。体育を通じて、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、健康や体力の状況に応じて自ら体力を高める方法を身に付け、運動やスポーツの習慣化につなげていきましょう。

2 学習の到達目標

- ・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することが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、技能を身に付けるようにする。(知識・技能)
- ・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る力を養う。(思考・判断・表現)
- ・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を育てるとともに、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養う。(主体的に学習する態度)

3 学習計画

		単元名（学習項目）	学習内容（ねらい）
前期	前期 中間	・体づくり運動 ・ソフトボール	・体を動かす楽しさや心地よさを味わわせるとともに、健康や体力の状況に応じて自ら体力を高める方法を身に付ける。 ・守備位置などの状況に応じた攻撃に対して、守備隊形を変化させるなどによって、得点を最小限に抑えて勝敗を競う攻防を展開する。
	前期 期末	・体育理論 ・バレーボール	・スポーツの意義や価値を理解する。 ・攻防を展開する際に共通して見られるボール操作などに関する動きとボールを持たないときの動きについて理解し実践する。
後期	後期 中間	・テニス ・サッカー ・体育理論	・相手の動きを予測しながら、ネットを挟んだ攻防を楽しむ。 ・相手や場面に応じて適切な判断をし、試合の中で技術を活用できるよう工夫する。 ・オリンピックの価値を学ぶ。
	学年 末	・持久走	・心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付きながら、体力を高める。

4 観点別評価

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
基本的な体の使い方、ルールを理解し活動に活かすことができる。	自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。	公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たすなどの意欲をもって参加できる。

5 評価方法

計105時間（50分授業）

体育は、定期考査がありません。その分、授業の中で“こういう動きをしたい”という思いをもって取り組むこと、合理的・計画的に思考し判断することが大切です。また単元の中でスキルテストやリーグ戦、筆記テストを実施し、目標に対する到達度を確認します。

知識・技能…50% 思考・判断・表現…20% 主体的に学習に取り組む態度…30%