

教科(科目)	保健体育 (体育)	単位数	2単位	学年(コース)	4 学年
使用教科書	大修館『最新高等保健体育』				
副教材等	大修館『ステップアップ高校スポーツ』、大修館『最新高等保健体育ノート』				

1 学習目標

- ・運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、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、運動の多様性や体力の必要性を理解し、技能を身につける。
- ・生涯にわたって運動を豊かに継続するため、運動・健康・安全について、思考・判断・実践・振り返りを他者と協働して実践する力を身に付ける。
- ・運動を通して、運動・健康増進への意欲、及び公正・協力・責任・多様性を尊重し、明るく豊かな生活を営む態度を身に付ける。

2 指導の重点

- ①自己の能力に適した課題をもち、仲間と協力して、意欲的に学習に取り組むことができる。
- ②活動ごとに振り返りを行い、次に活動につながるができる。
- ③各単元の技能が身につくとともに、自己の記録や技能に向上することができる。
- ④教科書や副教材を使い、運動や健康についての知識を身につけることができる。

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
<ul style="list-style-type: none"> ・生涯スポーツの観点から、様々なスポーツに触れ、知識や技能を身につけることで、自分に合った競技や種目を見つけ、それを継続的に行えるようにする。 ・競技の歴史や成り立ちを学ぶとともに、その楽しさを知り、行うだけでなく見るスポーツとして生涯関わられるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・既存のルールを理解して行うだけでなく、人数や場所といった環境に合わせ活動できるようにする。 ・自分に合ったスキルアップのための手段を考え、様々な取り組みで工夫できるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・記録や技能の向上に向け、意欲的に取り組む。また、記録や技能の向上により達成感を味わい、津②の取り組みへの意欲をこたげられる。 ・仲間を尊重し協力することで、フェアプレーの精神を身につける。

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	<ul style="list-style-type: none"> ・各単元の運動の特性を理解し、技能が身につけている。 ・運動や健康についての知識が身につけている。 ・各単元の試合の仕方、ルールを理解している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の目標達成のために、工夫して取り組んでいる。 ・仲間と協力し、練習や試合などで工夫しながら活動ができる。 ・用具や器具の配置、活動場所など安全に留意し活動できる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の能力に適した課題をもち、意欲的に学習に取り組んでいる。 ・仲間を尊重し楽しく活動できる。 ・学習カードをしっかりと記入し提出できる。 ・授業ごとの反省・振り返りを次回に生かすことができる。
評価方法	以上の観点を踏まえ、 <ul style="list-style-type: none"> ・スキルテスト(例 陸上…記録会 バasketボール…シュート本数 等) ・ルールの確認のための課題レポートや小テストなどから、評価します。 	以上の観点を踏まえ、 <ul style="list-style-type: none"> ・練習の状況 ・発表やグループ活動での活動状況 ・記録用紙等の記入の仕方 などから、評価します。	以上の観点を踏まえ、 <ul style="list-style-type: none"> ・服装、集合時間、ウォーミングアップの取り組みを始めとする活動への参加状況 ・用具の準備、後片付けへの貢献度 ・学習カードの記入状況 などから、評価します。

5 学習計画

月	単元名	授業 時数	学習活動(指導内容)	評価の観点	評価方法
4	体づくり運動	9	<ul style="list-style-type: none"> ・体育を学習する意味を理解し、学習意欲を高める。 ・集団行動を身に付ける。 ・身体の様々な部位を動かすことで心地よさや楽しさを味わう。 ・仲間の体や心の状態に気づき、仲間との交流を深める。 ・運動の意義や方法、強度、回数等を理解し工夫することにより、自己に適した体力向上の実践力を身につける。 ・自己の体力を知り、健康の向上に努める。 	c a ac bc bc ac	<ul style="list-style-type: none"> ・行動観察 ・生徒同士による相互評価 ・確認テスト ・学習カード
5	陸上競技 ・短距離走 ・長距離走	4	<ul style="list-style-type: none"> ・各運動の基本動作を習得し、運動技能を向上させる。 ・自己の能力に応じて目標を設定し、それに向けた練習をする。 ・競技規則を十分理解し、互いに協力して記録をとる。 	a bc a	行動観察 記録会 学習カード
5	ダンス ・現代的なリズムのダンス	4	<ul style="list-style-type: none"> ・リズムに乗って体を動かす楽しさを知る。 ・グループで踊りを作り、踊る楽しさを知る。 	ac b	行動観察 発表会 学習カード
6	体育理論 ・運動・スポーツの文化的特徴	3	<ul style="list-style-type: none"> ・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様々な問題を理解する。 	ac	学習ノート レポート
7	【選択】球技 ・サッカー ・テニス	8	<ul style="list-style-type: none"> ・種目の特性を理解し、ゲームなどをおして、その種目の楽しさを味わうことができる。 ・個人やチームの課題を設定し、解決に向けての練習を工夫することができる。 ・個人やチームの能力に応じて作戦を立て、持っている技能を最大限に活用してゲームを行うことができる。 	ac b ab	練習、ゲームでの行動観察 スキルテスト 学習カード

<p><u>9</u> <u>10</u></p>	<p>【選択】 球技・器械運動 ・ソフトボール</p> <p>・マット運動 ・跳び箱</p>	<p>8</p>	<p>【ソフトボール】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・主に巧緻性と敏捷性の発達をねらいとし、ボールを使いながら運動全般に関わる基本的動作を身につける。 ・種目の特性を理解し、個人やチームの能力を把握できる。 ・ゲームなどをとおして、その種目の楽しさを味わいながら個人やチームの課題を設定し、その解決に向けての練習を工夫することができる。 ・個人やチームの能力に応じて作戦を立て、持っている技能を最大限に活用してゲームを行うことができる。 ・個々の技がよりよくできるように練習する。 ・仲間と協力して場の安全に留意して練習する。 <p>【マット・跳び箱】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・より難しい技に挑戦し、達成感を味わう。 ・技の完成度を高めるための練習を考え実践する。 ・仲間と協力して、安全に留意して練習する。 	<p>a</p> <p>a, b</p> <p>b, c</p> <p>a, b</p> <p>b, c</p> <p>b, c</p> <p>a, c</p> <p>b, c</p> <p>b, c</p>	<p>練習・試合での行動観察</p> <p>学習カード</p> <p>スキルテスト</p>
<p><u>10</u></p>	<p>陸上競技 ・長距離走</p>	<p>6</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・体力向上、記録向上に向け、長距離走の基本動作を習得し、持久力を向上させる。 ・自己の能力に応じて目標を設定し、それに向けた練習をすることができる 	<p>a, b, c</p> <p>b, c</p>	<p>行動観察</p> <p>自己目標の達成状況記録会</p> <p>学習カード</p>
<p>11</p>	<p>体育理論 ・運動・スポーツの文化的特徴</p>	<p>3</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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様々な問題を理解する。 	<p>a, c</p>	<p>学習ノート</p> <p>レポート</p>

12	【選択】 武道・球技 ・柔道 ・バスケットボール	9	【柔道】 ・基本的な技能を身につけるとともに、相手を尊重し安全に留意して学習を行うことができる。 ・基本動作の習得をとおして、柔道の楽しさを味わいながら個人の課題を設定し、その解決に向けての練習を工夫することができる。 【バスケットとボール】 ・種目の特性を理解し、ゲームなどをとおして、その種目の楽しさを味わうことができる。 ・個人やチームの課題を設定し、解決に向けての練習を工夫することができる。	a, b, c a, b a, b b, c	練習・試合での行動 観察 学習カード スキルテスト
1 2	【選択】 武道・球技 ・柔道 ・バレーボール	9	【柔道】 ・上記と同じ 【バレーボール】 ・上記バスケットボールと同じ		
2 3	【選択】 球技 ・卓球 ・バドミントン	7	【共通】 ・他の種目に比べ、技能の習熟度にかかわらず楽しめるスポーツであることを理解し、仲間と工夫しながら活動ができる。 ・対戦表などの記録表を活用し、自分たちで試合を進めるなど、運営する力を高める。	a, b, c b, c	練習・試合での行動 観察 学習カード

計 70 時間 (50 分授業)

6 課題・提出物等

- ・各単元終了後に、配られた学習カードに反省、成果、結果等の必要項目を記入し、提出する。
- ・体育理論では、授業で行った内容をレポートで提出する。

7 担当者からの一言

人間には生まれながらに「活動」の欲求が備わっています。楽しみながら「運動」することで身体機能の向上を図り、また思考力や協調性を高めることにもつながっています。つまり、私たち人間は「動く楽しさ」を本能的に知っているのです。小学校で経験してきたように、生徒たちは「体育」の授業をとおして「運動」する機会を定期的に与えられてきました。本能的な欲求を満たすことができるその時間はきっと楽しかったはず。その中で経験したいろいろな運動や活動によって現在の「健康と体力」を身に付けてきました。たくましい「健康と体力」は、変化の激しいこれからの社会を生きる力の源となるはず。

人間の本能でもある「動く楽しさ」に「分かる楽しさ(思考判断・知識理解)」「できる楽しさ(運動技能)」「仲間とかかわる楽しさ(関心・意欲・態度)」が加わることで、運動の楽しさや喜びはさらに膨らんでいきます。また、運動を科学的に理解し実践することにより、その楽しさを十分に味わうことができ、自ら進んで運動しようとする意欲を育むことができます。そして、生徒諸君が生涯にわたり運動に親しみ、豊かなスポーツライフを実現できるように、そのための基礎をつくるのが「体育」の授業であると考えています。

(担当：藤田 衛)