

単 位 数	教 科 担 当 者	使用教科書 ・ 補助教科書 ・ その他
3 単位	小池裕子 穴戸亮太 鈴木昭生 川野溪	現代高等保健体育 (大修館書店)
○ 必 履 修 学校必修 必修選択 自由選択		

◆学習の目標

- (1) 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、それらの技能を身に付けるようにする。
- (2) 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。
- (3) 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。

◆主な学習内容・方法

- (1) 体づくり運動・体育理論・スポーツテスト
- (2) 陸上競技・バスケットボール・水泳・バレーボール・バドミントン・長距離走・卓球・アルティメット・タッチラグビー

◆到達目標と評価の観点

【到達目標】

- ①各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けることができる。
- ②運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができる。
- ③生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度をとることができる。

【観点別評価の評価規準】

- 知識技能…上記①の目標に到達できる。
- 思考・判断・表現…上記②の目標に到達できる。
- 主体的に学習に取り組む態度…上記③の目標に到達できる。

◆年間予定授業時間

予定時数	105 時間	1 学期 (39 時間) 2 学期 (42 時間) 3 学期 (24 時間)
------	--------	--

◆学習のしかた（予習・復習・宿題・課題・その他）

(1) 運動に関わる一般原則や運動に伴う事故の防止などを科学的に理解した上で合理的に運動を実践する。
(2) 技能を身に付けたり、作戦を立てたりするなどの学習を通して、仲間と適切な関係を築き、課題の解決を目指して取り組む。
(3) それぞれの運動が有する特性や魅力に応じて、多様な実践をする。
(4) 興味、関心、能力、運動習慣等の個人差を踏まえ、「する・みる・支える・知る」の視点から運動やスポーツの多様な楽しみ方を理解して体力の向上を図る。

◆授業計画

学期	月	単元 ・ 教材等			学習の内容	学習到達目標		
一 学 期	4	オリエンテーション 体育理論			運動の効果的な学習の仕方 活動時の健康安全確保の仕方	自己の健康状態を把握し、安全に運動できる。		
		バスケットボール	陸上（体づくり運動）	アルティメット	【バスケットボール】（11時間） パス、シュート、リバウンドの練習。グループでのコンビネーションプレーの練習。ディフェンス練習、3対3、ゲーム。	個人技能・集団技能を向上し、ルールや審判法を理解できる。目標を持ち、役割と責任を果たす努力ができる。個人やチームの技能に応じて戦術・作戦を立ててゲームができる。		
	【陸上競技】（11時間） 短距離走、リレー、ハードル走、走り幅跳びの練習。ルールやマナー、個人及びグループでの練習。記録への挑戦。				各種目特有の技能を高め、身に付けることができる。記録の向上や競技の楽しさや喜びを深く味わい、主体的に学ぶことができる。ルールや審判法を理解し、公正な態度やマナーを身に付けることができる。自己や仲間の課題に応じた目標を持ち、役割と責任を果たすことができる。			
	【アルティメット】（10時間） ディスク操作。ゴール前への侵入などから攻防を展開するゲーム、仲間と連携してディスクをつなぐ。				リズムに合わせて動くことができる。表現力豊かに個人や集団演技を行うことができる。			
	スポーツテスト・体育理論				50m走、ハンドボール投げ、シャトルラン、立ち幅跳び、反復横跳び、長座体前屈、握力、上体起こし（4時間）	自他の健康状態を把握し、安全に測定できる。		
	7							
二 学 期	8	水泳			【水泳】（6時間） クロール、平泳ぎの泳法を学習し、速く泳げる技能と長距離を泳げる技能を身に付ける。	事故防止のため「飛び込みスタート」は行わないことを理解できる。けのび、ストリームライン、プル、キックなどの技術を泳法に生かすことができる。		
	9							
	10	サッカー	バレーボール	タッチラグビー	【バレーボール】（11時間） 基礎的な技術の習得とチーム練習により、質の高いゲームを展開できるようにする。	個人技能・集団技能を向上し、ルールや審判法を理解できる。また、公正な態度やマナーを身に付けることができる。目標を持ち、役割と責任を果たす努力ができる。個人やチームの技能に応じて戦術・作戦を立ててゲームができる。		
	11				【サッカー】（15時間） ボール操作とボールを持たない時の動き。ゴール前への侵入などから攻防を展開するゲーム、仲間と連携してボールをつなぐ。	個人技能・集団技能を向上し、ルールや審判法を理解できる。また、公正な態度やマナーを身に付けることができる。目標を持ち、役割と責任を果たす努力ができる。個人やチームの技能に応じて戦術・作戦を立ててゲームができる。		
	12				【タッチラグビー】（10時間） パス、キック各種の習得。1対1の動きから2対2、4対4、6対6の攻防を展開するゲーム、仲間と連携してボールをつなぐ。	個人技能・集団技能を向上し、ルールや審判法を理解できる。また、公正な態度やマナーを身に付けることができる。目標を持ち、役割と責任を果たす努力ができる。個人やチームの技能に応じて戦術・作戦を立ててゲームができる。		
	体育理論							
三 学 期	1	サッカー	縄跳び	体づくり	長距離走	【長距離走・縄跳び】（6時間） 自己に適したペースで走る。縄跳びを通して基礎体力を高める。	自己の健康状態を把握し、安全に運動することができる。	
	2						役割に応じた動きと安定した用具の操作から、安全に運動することができる。	
	3					体育理論		