

| 単 位 数 | 教 科 担 当 者 | 使用教科書 ・ 補助教科書 ・ その他 |
|---------------------------------|--------------------------------------|---------------------|
| 2 単位 | 後藤辰雄 小池裕子 穴戸亮太 鈴木昭生 小嶋拓弥 | 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) 定められた種目から選択し学習する。
- (2) 各自が選択した種目について、自他（グループ）の能力に応じた運動課題を設定し、その課題を自ら解決する方法を学習しながら上記の目標を達成させていく。

◆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、他者に伝える力ができる。
- (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ができる。

【評価の観点】

「知識・技能」「思考力・判断力・表現力等」「主体的に学習に取り組む態度」

◆評価の方法

毎時間の出席状況、「知識・技能」「思考力・判断力・表現力等」「主体的に学習に取り組む態度」など平常の取り組み、個人ノートと実技試験の結果で総合的に評価する。

◆年間予定授業時間

| | | |
|------|-------|--|
| 予定時数 | 70 時間 | 1 学期 (26 時間) 2 学期 (28 時間) 3 学期 (16 時間) |
|------|-------|--|

◆学習のしかた（予習・復習・宿題・課題・その他）

- (1) グループごとに「する・みる・支える・知る」を意識した練習計画を作成し、それに基づいて練習を行う。
 (2) 準備体操の実施や施設の安全の確認など、安全面に配慮しながら活動できるようにする。
 (3) 実施後、不十分だった点について考察し、改善した練習計画を立て向上できるようにする。

◆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 体づくり運動 | 体ほぐし運動 （2時間） 体力を高める運動 | 自己の健康状態を把握し、安全に運動できる。 |
| | 5 | 《 男女とも 》 屋内種目 バドミントン 卓球 屋外種目 アルティメット テニス | 1・2学期に分けて、種目を選択し学習する。 授業の前日までに学習計画をたて、教員の指導のもとに計画にそって学習する。 (22時間) | 学期毎に異なった4種目を選択できる。 基礎練習からゲームまで計画できる。 安全に十分配慮した計画を立てて実践することができる。 |
| | 6 | | | 各自が用具準備やリーダーを経験して、メンバーをサポートできる。 |
| | 7 | スポーツテスト | 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 (2時間) | 自他の健康状態を把握し、安全に測定できる。 |
| | | | | |
| 二 学 期 | 8 | | | |
| | 9 | | | |
| | 10 | 《 男女とも 》 屋内種目 バレーボール 卓球 屋外種目 サッカー テニス | 授業の前日までに学習計画をたて、教員の指導のもとに計画にそって学習する。 (14時間) | 基礎練習からゲームまで計画できる。 安全に十分配慮した計画を立てて実践することができる。 各自が用具準備リーダーを経験して、メンバーをサポートできる。 |
| | 11 | | 授業の前日までに学習計画をたて、教員の指導のもとに計画にそって学習する。 (14時間) | 基礎練習からゲームまで計画できる。 安全に十分配慮した計画を立てて実践することができる。 各自が用具準備リーダーを経験して、メンバーをサポートできる。 |
| 三 学 期 | 12 | | | |
| | 1 | 《 男女とも 》 | 健康と体力向上の目標を立て実践する。 (16時間) | 生涯にわたる健康づくりの基礎を確立することができる。 |
| | 2 | | | |
| | 3 | 健康管理 | | |