

| 単 位 数        | 教 科 担 当 者 | 使用教科書 ・ 補助教科書 ・ その他 |
|--------------|-----------|---------------------|
| 2 単位         | 鈴木昭生      | 現代高等保健体育 (大修館書店)    |
| ○ 必 履 修      | 酒井 求      |                     |
| 学校必修         | 能勢英由      |                     |
| 必修選択<br>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) テニス・ソフトボール・バスケットボール・水泳・バレーボール・長距離・バドミントン・スポーツⅡ
- (3) 2クラス2展開で学習する。(ソフトボール及び体づくり運動・テニス及び卓球)

## ◆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)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<br>学<br>期 | 4           | オリエンテーション<br>体育理論                          |                         | 運動の効果的な学習の仕方<br>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。  |  |
|             |             | ソフト<br>ボール<br>（体<br>つ<br>く<br>り<br>運<br>動） | テ<br>ニ<br>ス<br>（卓<br>球） | バ<br>ス<br>ケ<br>ッ<br>ト<br>ボ<br>ー<br>ル | 【ソフトボール】（11時間）<br>スローイング、キャッチング、バッ<br>ティングなどの技術を身に付けて、質<br>の高いゲームを展開できるようにす<br>る。雨天時は体づくり運動をする。     | 個人技能・集団技能を向上し、ルールや審判法<br>を理解することができる。また、公正な態度や<br>マナーを身に付けることができる。目標を持<br>ち、役割と責任を果たすことができる。個人や<br>チームの技能に応じて戦術・作戦を立ててゲー<br>ムができる。     |  |
|             | 5           |  |                         |                                      | 【テニス】（11時間）<br>グランドストローク、ボレー（フォ<br>ア・バック）の練習。サーブの練<br>習。ダブルスのフォーメーションを含<br>む対人練習。ゲーム。雨天時は卓球を<br>する。 | 種目特有の技能を高め身に付けることが<br>できる。けがの予防のため、正しい<br>フォームで打つことができる。3面の<br>コートで効率の良い練習方法を工夫して<br>活動することができる。                                       |  |
|             | 6           |  |                         |                                      | 【バスケットボール】（11時間）<br>パス、シュート、リバウンドの練<br>習。グループでのコンビネーション<br>プレーの練習。ディフェンス練<br>習、3対3、ゲーム。             | 個人技能・集団技能を向上し、ルールや<br>審判法を理解できる。目標を持ち、役割<br>と責任を果たす努力ができる。個人や<br>チームの技能に応じて戦術・作戦を立て<br>てゲームができる。                                       |  |
|             |             |  |                         |                                      | スポーツテスト・体育理論  |  | 50m走、ハンドボール投げ、シャ<br>トルラン、立ち幅跳び、反復横跳<br>び、長座体前屈、握力、上体起こ<br>し（2時間）   |
|             | 7           | 水泳   |                         |                                      |   |  |  |
|             | 8           |  |                         |                                      |   |  |  |
| 二<br>学<br>期 | 9           |  |                         | バ<br>レ<br>ー<br>ボ<br>ー<br>ル           | 【水泳】（6時間）<br>背泳ぎ・バタフライの泳法を学習<br>し、速く泳げる技能と長距離を泳<br>げる技能を身につける。                                      | 事故防止のため「飛び込みスタート」は行わ<br>ないことを理解することができる。けのび、スト<br>リームライン、ブル、キックなどの技術を泳法<br>に生かすことができる。   |  |
|             | 10          | ソフト<br>ボール<br>（体<br>つ<br>く<br>り<br>運<br>動） | テ<br>ニ<br>ス<br>（卓<br>球） |                                      | 【ソフトボール】（11時間）<br>スローイング、キャッチング、<br>バッティングなどの技術を身に付<br>けて、質の高いゲームを展開で<br>きるようにする。雨天時は体づくり<br>運動をする。 | 個人技能・集団技能を向上し、ルールや<br>審判法を理解することができる。また、<br>公正な態度やマナーを身に付けることが<br>できる。目標を持ち、役割と責任を果た<br>すことができる。個人やチームの技能に<br>応じて戦術・作戦を立ててゲームができ<br>る。 |  |
|             |             |  |                         |                                      | 11  | 【テニス】（11時間）<br>グランドストローク、ボレー<br>（フォア・バック）の練習。サー<br>ブの練習。ダブルスのフォー<br>メーションを含む対人練習。ゲー<br>ム。雨天時は卓球をする。                                    | 種目特有の技能を高め身に付けることが<br>できる。けがの予防のため、正しい<br>フォームで打つことができる。3面の<br>コートで効率の良い練習方法を工夫して<br>活動することができる。                                     |
|             |             |  |                         |                                      | 12  | 【バレーボール】（11時間）<br>基礎的な技術の習得と チーム練<br>習により、質の高いゲームを展開<br>できるようにする。  | 個人技能・集団技能を向上することが<br>できる。ルールや審判法を理解し、公正な態度やマナー<br>を身に付けることができる。目標を持ち、役割<br>と責任を果たす努力をすることができる。個人<br>やチームの技能に応じて戦術・作戦を立て<br>てゲームができる。 |
|             | 三<br>学<br>期 |  |                         | 1                                    | 体づくり<br>長距離走<br>縄跳び   | バドミ<br>ント  |  |
| 2           |             |  |                         |                                      |   |  |  |
| 3           |             | スポーツⅡ<br>体育理論                              |                         | 【スポーツⅡ】（4時間）<br>基本技能とルールの理解を行う。      | 種目を選択して実践することができる。  |  |  |