

科 目	体 育	学年・類型	1 年・普通科・国際文理科・商業科	単位数	2
教 科 書		現代高等保健体育 改訂版（大修館書店）			
副 教 材 等		現代高等保健体育ノート 改訂版（大修館書店）			
学 習 目 標	1 運動の合理的、計画的な実践を通して、運動技能を高め運動の楽しさや喜びを体験する。 2 自己の体力の向上を図る能力を育て公正、協力、責任、参画などの意欲を高める。 3 健康・安全を確保して生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる。				
学 習 心 得	1 学校指定の体操服・運動靴を着用しましょう。 2 授業はチャイムと同時に始められるように準備しましょう。 3 見学者は、前もって授業担当者に申し出て指示を受けましょう。 4 貴重品の管理をしっかりと行いましょう。 5 健康・安全に留意しましょう。				
	単 元	主 な 学 習 活 動			
一 学 期	1 オリエンテーション 2 集団行動 3 体づくり運動（運動会） 4 武道（剣道、柔道）ダンス・球技（ソフトボール、テニス、バドミントン、バレーボール、卓球） 5 体育理論	・「体育」学習の意義や内容、評価の方法を理解する。 ・運動を適切に行うための、集団行動の意義や行い方を理解する。 ・各種目の練習や準備を通して、グループの中で互いに協力して責任を果たす態度を養い、日頃の学習の成果を学校内外に発表する。 ・試合や練習において、チームの課題や自分の力に応じて運動の技能を高め、作戦を立てて攻めたり守ったりする。 ・スポーツの歴史を理解したり、運動の効果的な学習の仕方や豊かなスポーツライフの設計の仕方を学んだりします。			
二 学 期	1 体づくり運動 2 武道（剣道、柔道）ダンス・球技（ソフトボール、テニス、バドミントン、バスケットボール、卓球、サッカー） 3 体育理論	・各種の体力の高める運動を行い、体力の向上を図る。 ・武道を通じて我が国固有の文化を理解する。筋力や瞬発力のほか、持久力や調整力など総合的な体力を高める。 ・球技は試合や練習において、チームの課題や自分の力に応じて運動の技能を高め、作戦を立てて攻めたり守ったりする。 ・スポーツの歴史を理解したり、運動の効果的な学習の仕方や豊かなスポーツライフの設計の仕方を学んだりする。			
三 学 期	1 陸上競技（中長距離走） 2 体づくり運動 3 体育理論	・自己に適したペースで走ることができるようにする。また自己記録が更新できるようにする。 ・手軽な運動や律動的な運動などを行い、体ほぐしの運動のねらいや行い方を理解する。 ・スポーツの歴史を理解したり、運動の効果的な学習の仕方や豊かなスポーツライフの設計の仕方を学んだりする。			

評 価 の 観 点 及 び 内 容		評 価 方 法
知識・技能	運動の合理的、計画的な実践を通し、運動の多様性や体力の必要性を理解するとともに、それらの技能を身に付けている。	・スキルテスト ・体育理論レポート ・観察
思考・判断・表現	運動に対する課題を発見したり、合理的、計画的な解決に向けて思考、判断したりするとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	・ワークシート ・観察
主体的に学習に取り組む態度	運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組み、互いに協力しながら自己の責任を果たすとともに、一人一人の違いを大切にしながら、健康・安全の確保を図ろうとしている。	・ワークシート ・観察