

教科名	保健体育		科目名	体育
科目の目標	各種の運動の実践を通して、運動技能を高め、運動の楽しさや喜びを味わうことができるように、体の調子を整え、体力の向上を図り、公正・協力・責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。			
履修学年	第1学年	学科・コース	全学科	
単位数	2	授業形態	一斉授業	
教科書	現代保健体育(大修館書店)	副教材等		
1 学習の目標	・体育の授業では、次のような能力を身に付けることを目指します。 ①運動の楽しさ喜びを味わうことができ、自ら進んで運動に親しみ、公正・協力・責任の態度を身に付け、健康・安全に留意して運動をする力を身に付ける。 ②運動の特性に応じた課題解決を目指し、運動技能を高め、運動の学び方や体力の高め方など基礎的なことを理解し、知識を身に付けます。 ③新体力テスト実施し、自己の体力を知る機会とします。			
2 学習内容と進め方	・学習の目標を達成するために次のような学習を行います。 ①一年生では、集団行動、体ほぐしの運動、体力を高める運動、マット運動、陸上競技、柔道、球技、スキーを行います。 ②本校では、一斉授業でルール、マナーに気を配り、各種目で集団と協力しながら主体的学習を進めてください。			
3 学習の留意点	・学習の際には、次のような事項に気を付けましょう。 ①各種の運動を通じて、運動の楽しさ・喜びを深く味わい生涯を通じて運動に親しむことができるよう、積極的に授業に参加すること。(服装等については、詳細別紙プリント) ②実技教科なので、教師の指示はもとより、自他の安全には十分配慮して活動すること。			
4 評価の方法	・次のような観点で皆さんの学習を評価します。 ①授業への参加の仕方、意欲・態度の観点 ②自己評価やグループ内での相互評価。 ③技術テストによる結果についての評価。			
5 授業計画				
月	単元	学習内容	評価の観点	考查等
4	体育授業について 体育理論	・オリエンテーション ・授業内容把握 ・人間として動くとは何か	「体育授業の心得」プリント 現代高校保健体育教科書	
	集団行動	・姿勢、方向転換、集合、整頓、番号、解散、列の増減、礼等	【思】【運】 ・集団行動の主な行動様式を身に付け、けじめある行動が取れるか。 【知】・集団の約束事、きまりの確認。 【関】 ・機敏かつ的確な行動、集団での協力は、できたか。	
5	体育理論 体ほぐし	・人間にとって「動く」とは何か ・瞬発力、持久力、巧緻性、柔軟性を鍛える運動	現代高校保健体育教科書 【思】【知】 ・身体のそれぞれの能力について理解する。 ・自主的に取り組む姿勢 【関】 ・自ら積極的に、安全に取り組み、他と協力して活動する。	この単元を自己評価してみよう A B C 実技テスト
	マット運動 新体力テスト	・前転、後転、開脚 前・後転、伸膝前・後転、倒立前転、後転倒立 ・実技テスト	【運】・基本的技術の習得。 ・安全に配慮し、高度な技へと発展させる。	
7	体育理論 球技(バレーボール)	・スポーツの始まりと変遷 ・バレーボールパス(オーバー、アンダー) サーブ、スパイク ・簡易ゲーム ・実技テスト(ミニバレー)	現代高校保健体育教科書 【運】 ・基本的な技術の習得を目指す。(目標に向かって正確なパスできる) ・チームで協力してボールをつなげることができる。 【関】【思】 ・安全に配慮し、協力しあって楽しくミニゲームをすることができる。 【知】 ・ルールを理解し公正に審判ができる。	この単元を自己評価してみよう A B C 実技テスト

8	体育理論 体力を高める運動 陸上競技	文化としてのスポーツ 実生活に生かした体力 づくり ・短距離 (50m100m) ・走り幅跳び	代高校保健体育教科書 【知】【運】 ・それぞれの種目の実践を通して陸上競 技の楽しさを知ることができる。 (自己挑戦)・(記録による技能評価) 【関】【思】 ・安全に積極的に活動し参加できる。	この単元を 自己評価してみよう A B C
	旭工オリンピック練習 新体力テスト 格技 (柔道 I)	・礼法 ・崩し、受け身	【知】【運】 ・それぞれの種目の実践を通して柔道の 楽しさを知ることができる。 ・礼法 ・受け身 【関】【思】 ・安全に積極的に活動し参加できる。	この単元を 自己評価してみよう A B C
10	陸上競技	・中、長距離 (1,500m、マラソン大会 練習 (自己挑戦)・		実技テスト
		第40回校内マラソン大会	10月11日(金) 予備日 10月15日(火)4時間	
11	体育理論 格技 (柔道)	オリンピックと国際理解 ・寝技 手技、足技、腰 技 ・乱取り ・試合 ・実技テスト	現代高校保健体育教科書 【知】 ・礼法、基本的動作を身に付ける。 【運】 ・寝技 (押さえ込み)の習得。 ・技を正確にかけること。 【関】【思】 ・安全に配慮し、協力して参加できる。	この単元を 自己評価してみよう A B C
12	体育理論 球技 (バスケットボール)	スポーツと経済 ・バスケットボール パス・ドリブル シュート ・簡易ゲーム ・実技テスト	現代高校保健体育教科書 【運】 ・基本的技術の習得を目指す。 【関】【思】 ・基本的技術を使ってチームで発展させるこ とができる。 ・協力して、安全に配慮し、楽しくゲームに参 加することができる。	この単元を 自己評価してみよう A B C
	体育理論	ドーピングとスポーツ倫 理	【知】 ・ルールを理解し公正に審判ができる。	実技テスト
1	スキー H29,1月末～ 3週間で実施	・スキー場でのマナー、 ルール ・スキーの基礎学習 ・上級、中級、初級班に て技術 向上 ・実技テスト	【運】【知】 ・スキーの操作要領を体得する。 ・技術、能力にあわせてあらゆる条件に対応 できるように技術の習得を図る。 【関】【思】 ・マナー、ルールを守り楽しく積極的に参加 できる。	この単元を 自己評価してみよう A B C
	平成31年度 全校スキー授業		平成32年2月中旬 体育6時間対応	実技テスト
2	球技 (バスケットボール)	・バスケットボール パス・ドリブル シュート ・簡易ゲーム ・実技テスト	【運】 ・基本的技術の習得を目指す。 【関】【思】 ・基本的技術を使ってチームで発展させるこ とができる。 ・協力して、安全に配慮し、楽しくゲームに参 加することができる。	この単元を 自己評価してみよう A B C
3			【知】 ・ルールを理解し公正に審判ができる。	実技テスト

【関】は「関心・意欲・態度」、【思】は「思考・判断・表現」、【運】は「運動の技能」、【知】は「知識・理解」をあらわす。