教科（ 保健体育 ） 科目（ 体 育 ） 単位数（ 3 ）

類型（ 共通 ・ 文 ・ 理 ） 履修規定（ 必修 ・ 選択 ）

年間目標	教科書・副教材等
1 運動の合理的な実践を通して、体力・技能の向上を図るとともに、運動を行うことの楽しさや喜びを味わう。 2 健康や安全に留意しながら、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。 3 1年次に多くの種目を経験することにより、自己の興味・関心や適性を理解し、次年度以降の種目選択につなげていく。	教科書 「最新高等保健体育改訂版」 大修館書店

期	月	学習内容（予定時数）	学習目標（短期目標）	学習のポイント・観点別評価
1学期	4 5 6 7	オリエンテーション （2） 体つくり運動 （集団行動など） （6） ＜選択１＞ 球技（ハンドボール・ソフトボール）及び武道（柔道）から１選択 (19) ＜選択２＞ 陸上競技・ダンス（現代的なリズムのダンス）から１選択 （8） ※選択１を週２時間、選択２を週１時間、並行して実施する。 体育理論 （3）	・高校での体育の授業について理解し、適応する。 ・集団が能率的かつ安全に行動することを心掛ける。 ・体育委員を中心に元気よく準備運動ができるようにする。 ・運動技能や体力を高めるための練習や試合ができる。 ・武道を通して日本特有の礼儀作法などを学ぶ。 ・体育委員を中心に元気よく準備運動ができるようにする。 ・運動技能や体力を高めるための練習や試合ができる。 ・ダンスを通してリズミカルな動きを覚えたり、表現力を身に付けたりする。 ・スポーツの歴史や文化的意義などを学習する。	・高校での体育の授業について理解できたか。 ・服装や時間を守り、集団が能率的で安全に行動するための基本動作を身に付けることができたか。 【関心・意欲・態度】 ・体調を整えて参加し、体調や体力に応じた運動の取組に気付くことができたか。 【思考・判断】 ・種目の特性を理解し、必要な技能を高め、自分のレベルに応じた練習や試合を行うことができたか。【運動の技能】【知識・理解】 ・服装や時間を守り、集団が能率的で安全に行動するための基本動作を身に付けることができたか。 【関心・意欲・態度】 ・体調を整えて参加し、体調や体力に応じた運動の取組に気付くことができたか。 【思考・判断】 ・種目の特性を理解し、必要な技能を高め、自分のレベルに応じた練習や試合を行うことができたか。【運動の技能】【知識・理解】 ・スポーツの歴史、文化的特徴や現代のスポーツの特徴について理解することができたか。 【知識・理解】
2学期	8 9 10 11	体つくり運動 （マスゲームなど） （9） ＜選択３＞ 球技（バドミントン・テニス・卓球）から１選択 (16) ＜選択４＞ 球技（サッカー・バスケットボール）から１選択 （5） 陸上競技（長距離走） (10)	・統一感のある演技ができる。 ・体調管理を徹底する。 ・個人的技能を高めるための練習方法を理解する。 ・体育委員を中心に元気よく準備運動ができるようにする。 ・運動技能や体力を高めるための練習や試合ができる。 ・日頃の時間走を生かしながら取り組む。	・主体的に取り組み、役割を積極的に引き受けて責任を果たすことができたか。 ・服装や時間を守り、集団が能率的で安全に行動するための基本動作を身に付けることができたか。 【関心・意欲・態度】 ・体調を整えて参加し、体調や体力に応じた運動の取組に気付くことができたか。 【思考・判断】 ・種目の特性を理解し、必要な技能を高め、自分のレベルに応じた練習や試合を行うことができたか。【運動の技能】【知識・理解】

期	月	学習内容（予定時数）	学習目標（短期目標）	学習のポイント・観点別評価
2学期	12	体育理論　（3）	・スポーツの歴史や文化的意義などを学習する。	・スポーツの歴史、文化的特徴や現代のスポーツの特徴について理解することができたか。【知識・理解】
3学期	1 2 3	＜選択４＞ ２学期に同じ　(24)	・体育委員を中心に元気よく準備運動ができるようにする。 ・運動技能や体力を高めるための練習や試合ができる。	・服装や時間を守り、集団が能率的で安全に行動するための基本動作を身に付けることができたか。【関心・意欲・態度】 ・体調を整えて参加し、体調や体力に応じた運動の取組に気付くことができたか。【思考・判断】 ・種目の特性を理解し、必要な技能を高め、自分のレベルに応じた練習や試合を行うことができたか。【運動の技能】【知識・理解】
評価の方法		1　出席の状況や、服装を整えるなどの態度を毎時間評価する。 2　各内容や選択した種目の取組や習熟度を、【関心・意欲・態度】【思考・判断】【運動の技能】【知識・理解】の４観点で総合的に評価する。		

○　体育の学習法

1　基本的な心構え

運動の合理的、計画的な実践を通して、知識を深めるとともに技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにし､自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を身に付け､公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、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身に付ける。

2　学習の方法

⑴　現代社会におけるスポーツの必要性についての理解を深め、自己の興味・関心などにより各選択種目から種目を選択して学習する。

⑵　次年度以降の選択授業を見据えて、より多くの種目に触れるよう種目選択を行う。また、選択した種目の運動技能を高めるとともに、その運動の特性を理解できるようにする。

⑶　時間、ルール、マナーを守ったり、お互いの健康管理をし合うなど、個人及び集団の生活における健康・安全について理解を深めるとともに、実践を通してそれらをより高めていく。

⑷　生涯を通じて健康・安全についての課題に適切に対応できる能力を身に付ける。

○　保健の学習法

1　基本的な心構え

個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるようにし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を身に付ける。

2　学習の方法

⑴　教科書や学習ノートに基づいて学習内容の理解を図るとともに、他教科との関連性を踏まえながら学習する。

⑵　授業中は学習の要点をよく把握しながら、分かりやすくノートを整理する。

⑶　保健の学習は実習を含むので、単に知識の理解にとどまらず、地域社会の実態や日常生活の事例等の活用ができるように、身近な事柄に興味・関心を持ち、課題解決に向けて積極的・主体的に取り組む。

⑷　健康診断等の意義を理解し、自己の健康管理に積極的に取り組む。また、集団の健康について関心を持ち、健康意識の向上に積極的に取り組む。