

講 座 名	体育	教 科	保健体育	科 目	体育
開 講 学 年	1 年	履 修 区 分	男子	単 位 数	3
教 科 書	現代高等保健体育(大修館)				
教 材					

1 科目の目標・学習内容

- ・運動の楽しさや喜びを味わうことができるように自ら進んで運動しようとする力を身に付ける。
- ・公正・協力・責任等の態度を身に付け、健康や安全管理について判断できる力を身に付ける。
- ・自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題解決を目指して、活動方法を工夫する力を身に付ける。
- ・スポーツの意義や必要性を理解し、生涯にわたるスポーツライフを実現するための知識や方法を身に付ける。

2 学習の到達目標

① 知識・技能	② 思考・判断・表現	③ 主体的に学習に取り組む態度
・スポーツの特性や運動技能の構造等、基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。 ・自己の能力に応じて、運動技能を高められている。	・自己やグループの能力と運動の課題解決を目指して、活動方法を工夫している。 ・自己の体力に応じた運動の合理的な方法を身に付けている。	・運動の楽しさや喜びを味わうために自ら進んで運動しようとする。 ・公正、協力、責任などの態度が身に付けている。 ・健康、安全に留意して運動しようとしている。

3 学習計画

月	単元名	特に培いたい 資質能力	学習内容	単元の評価規準			評価方法 【評価規準】
				① 知識・技能	② 思考・判断 ・表現	③ 主体的に学 習に取り組む 態度	
4	体づくり 運動	主体性 体力 コミュニケーション能力	基礎体力運動	・運動を継続する意義、身体構造、運動の原則等を理解している。 ・体力を合理的に高める運動ができる。	・仲間と学習する場面で、体力の違いに配慮した補助の方法のポイントを見つけることができる。	・体づくりの学習に主体的に取り組むことができる。	・活動観察
5	新体力テスト	体力 挑戦する力	体力診断テスト（8種目）				
	バレーボール	主体性 協調性 思考力 判断力	個人技能及び対人で行う技術（パス、スパイク、レシーブ、チームプレー、ゲーム等）	・技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げることができる。 ・運動観察の方法について、理解した発言ができる。 ・攻防を展開するためのボールコントロールや連動した動きができる。	・自己のチームや相手チームの特徴を踏まえた作戦や戦術を選んでいる。 ・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な学習方法を選んでいる。	・球技の学習に主体的に取り組むことができる。 ・健康・安全を確保することができる ・フェアプレー精神で自己の責任を果すことができる。	・活動観察 ・実技テスト
	サッカー	主体性 協調性	個人技能及び対人で行う技術	・技の名称や行い方について、学習	・自己のチームや相手チームの特徴	・球技の学習に主体的に取り組む	・活動観察 ・実技テスト

6		思考力 判断力	(パス、シュート、ドリブル、チームプレー、ゲーム等)	した具体例を挙げることができる。 ・運動観察の方法について、理解した発言ができる。 ・攻防を展開するためのボールコントロールや連動した動きができる。	を踏まえた作戦や戦術を選んでい る。 ・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な学習方法を選んでいる	むことができ る。 ・健康・安全を確保することができる。 ・フェアプレー精神で自己の責任を果たすことができる。	
7	ソフトテニス	主体性 協調性 思考力 判断力	個人技能及び対人で行う技術 (各種ストローク、スマッシュ、サービス、ラリー、ゲーム等)	・技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げることができる。 ・運動観察の方法について、理解した発言ができる。 ・攻防を展開するためのボールコントロールや連動した動きができる。	・自己や相手の特徴を踏まえた作戦や戦術を選んでい る。 ・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な学習方法を選んでいる	・球技の学習に主体的に取り組むことができる。 ・健康・安全を確保することができる。 ・フェアプレー精神で自己の責任を果たすことができる。	・活動観察 ・実技テスト
8	陸上競技 (持久走)	主体性 挑戦する力 持続力	持久走の計測	・体力の高め方について、学習した具体例を挙げることができる。 ・自己のペースを維持して走り、記録向上を目指すことができる。	・自己の課題に応じて、学習する技能の合理的なポイントを見つけることができる。	・陸上競技の学習を主体的に取り組むことができる。	・活動観察 ・タイム計測
9	ソフトボール	主体性 協調性 思考力 判断力	個人技能及び対人で行う技術 (キャッチボール、トスバッティング、ゲーム等)	・技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げることができる。 ・運動観察の方法について、理解した発言ができる。	・自己のチームや相手チームの特徴を踏まえた作戦や戦術を選んでい る。 ・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な学習方法を選んでいる。	・球技の学習に主体的に取り組むことができる。 ・健康・安全を確保することができる。 ・フェアプレー精神で自己の責任を果たすことができる。	・活動観察 ・実技テスト
10	バスケットボール	主体性 協調性 思考力 判断力	個人技能及び対人で行う技術 (パス、シュート、ドリブル、チームプレー、ゲーム等)	・技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げることができる。 ・運動観察の方法について、理解した発言ができる。 ・攻防を展開するためのボールコントロールや連動し	・自己のチームや相手チームの特徴を踏まえた作戦や戦術を選んでい る。 ・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な学習方法を選んでいる。	・球技の学習に主体的に取り組むことができる。 ・健康・安全を確保することができる。 ・フェアプレー精神で自己の責任を果たすこと	・活動観察 ・実技テスト
11							

	バドミントン	主体性 協調性 思考力 判断力	個人技能及び対人で行う技術 (各種ストローク、スマッシュ、サービス、ラリー、ゲーム等)	・技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げることができる。 ・運動観察の方法について、理解した発言ができる。 ・攻防を展開するためのボールコントロールや連動した動きができる。	・自己や相手の特徴を踏まえた作戦や戦術を選んでいる。 ・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な学習方法を選んでいる	・球技の学習に主体的に取り組むことができる。 ・健康・安全を確保することができる。 ・フェアプレー精神で自己の責任を果たすことができる。	・活動観察 ・実技テスト
12	柔道	主体性 他者を尊重する態度 安全管理能力	個人技能（礼法、受け身、すり足、体さばき、投げ技、固め技等）	・技の名称や稽古の仕方について、具体例を挙げることができる。 ・特性に応じた技能を身に付けるとともに、相手の動きに対応した練習や試合ができる。	・自己の技能・体力に応じた得意技を身に付けて自己に適した攻防を選ぶことができる。	・武道の学習に主体的に取り組むことができる。 ・健康・安全を確保することができる。相手を尊重し、伝統的な行動様式を理解できる。	・活動観察 ・実技テスト
1	スキー	主体性 思考力 判断力 安全管理能力	個人技能（プルークボーゲン、プルークターン、パラレルターン等）	・合理的な練習方法を理解し、知識を身に付けている。 ・自己に応じた技能を身に付け、技を組み合わせ滑走することができる。	・自己の課題に応じて、学習する技のポイントを把握することができる。	・スキー学習に主体的に取り組むことができる。 ・健康・安全を確保することができる。	・活動観察 ・実技テスト
2							
3	選択Ⅰ (バレーボール、バドミントン、バスケットボール、卓球)	主体性 協調性 思考力 判断力	各種目の技術習得、グループ練習、ゲーム等	・個人及びグループで合理的な練習方法や審判方法を理解し、知識を身に付けている。	・個人及びグループの課題に応じて、学習する技や戦術のポイントを把握することができる。	・球技の学習に主体的に取り組むことができる。	・活動観察
	体育理論	主体性 思考力 判断力 情報分析力	スポーツの技術と戦術 技能の上達過程と練習 効果的な動きのメカニズム	・スポーツの技術と技能、上達過程、動きのメカニズムについて理解することができる。	・スポーツの技術と戦術等について、必要な情報を比較し、考えをまとめることができる。	・スポーツの技術と戦術等に関わる学習に主体的に取り組むことができる。	・活動観察 ・ワークシート

4 評価基準

- ・評価の観点は「知識・技能」「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」の3観点とする。
- ・評価は、実技テスト、各技能等の知識・理解度、学習意欲や態度等を上記の3観点に基づき、総合的に評価する。

5 その他

選択Ⅰでは自分の能力や興味・関心に応じて各種目を選択し、練習方法や審判方法を工夫しながら、グループ学習を実施します。