

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	女子	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

<ul style="list-style-type: none"> ・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
<ul style="list-style-type: none"> ・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、運動技能を高めている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・運動を継続する意義、身体の構造、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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体づくりの学習に主体的に取り組むことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・活動観察
5	新体力テ スト バレーボ ール	体力 挑戦する力 主体性 協調性 思考力 判断力	体力診断テスト (8種目) 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)	<ul style="list-style-type: none"> ・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運動した動きができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・活動観察 ・実技テスト
	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	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・球技の学習に主体的に取り組むことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・活動観察 ・実技テスト

6			イング、ゲーム等)	・運動観察の方法について、理解した発言ができる。	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。	・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	サッカー	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、学習する技のポイントを把握することができる。	・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							
10	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
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たすことができる。	・活動観察 ・実技テスト
11							

	器械運動 (マット ・跳び 箱)	主体性 思考力 平衡性	個人技能(回転 系・巧技系・切 り返し系の種目 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 を組み合わせで演 技することができる。	・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。	・器械運動の学 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。	・活動観察 ・実技テスト
12	卓球・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
1	スキー	主体性 思考力 判断力 安全管理能力	個人技能(ブル ークボーゲン、 ブルークター 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 を組み合わせで滑 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) 体育理論	主体性 協調性 思考力 判断力 情報分析力	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。 ・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
		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「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。