

6 保健体育

科目名	体育	単位数	2	学年	第1学年	科 コース	普通・総合ビジネス 総合生活
使用教科書				副教材			

学習の到達目標

1. 運動の合理的、計画的な実践を通して、体育理論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味わうことができるようにする。
2. 自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、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育てる。

学習計画

	月	単元	学習内容及びねらい
一 学 期	4	集団行動 体育理論1 新体力テスト	<ul style="list-style-type: none"> ・集団の中で規律ある行動と協調性がとれるようにする。 ・「右へ倣え」、「気をつけ」、「休め」、「腰をおろせ」など、学校生活に必要な動作を習得する。 ・体ほぐし運動の意義と体力の高め方を学習し実践につなげるように指導する。 ・自己の体力を測定することにより、ヘルスプロモーションの考え方を実践できるように指導する。 ・測定結果から、保健編の体育理論などを説明し理解を深めさせ、トレーニングの意義について学習させ自己の体力向上につなげるように指導する。 ・体力は、様々な要素によって構成されているが、ここでは、筋力と瞬発力について学習し、理解を深める。
	5	陸上競技（ハードル） 体育理論2 体育祭の練習	
	6	球技（軟式テニス、ソフトボール、サッカー）	
	7		
二 学 期	9	球技（軟式テニス、ソフトボール、サッカー）	<ul style="list-style-type: none"> ・各競技の中から2種目を選択し、授業を実施する。 ・球技の特色や、ルールを理解させる。 ・ゲームを通して、チームワークを学び集団の中の個人、個人の集団への関わりを理解させる。 ・球技の楽しさや喜びを理解させることにより、生涯を通して継続できる運動が見つけられるようにする。 ・審判をすることなどを通して、公正、協力、判断力、責任感など、社会的な態度や安全管理に対する考え方を身につけさせる。 ・体力は、様々な要素によって構成されているが、ここでは、全身持久力と筋持久力について学習し、理解を深める。 ・体力づくりを発展させ、持久力を養うことにより、自己体力の維持・向上を図らせる。
	10	体育理論3	
	11	持久走	
	12		
三 学 期	1	持久走	<ul style="list-style-type: none"> ・2学期後半からの体力づくりをさらに発展させ、持久力を身につけさせ、自己体力の向上を図らせる。 ・自己の体力、能力を理解させ継続的に実践していくことにより、自己の健康管理ができるように指導する。 ・体力は、様々な要素によって構成されているが、ここでは、柔軟性と調整力について学習し、理解を深める。 ・礼儀・姿勢・受身・足さばきなど基本動作を習得させる。 ・リズムに合わせて身体を動かすことから始め、創作ダンスへと発展させ表現力などを身につけさせる。
	2	体育理論4	
	3	格技 ・柔道 ・ダンス	

学習評価

- ・①意欲・関心・態度
- ・②思考・判断
- ・③技能
- ・④知識・理解

出席状況、授業に取り組む姿勢、実技テストの結果をふまえて総合的に評価を行う。