

6 保健体育

科目名	体育	単位数	2	学年	第2学年	科 コース	普通・総合ビジネス・総合生活 進学・情報・商業一般・健康科学
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、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。 ・ 集団の中の個人の動作を確認する。
	5	陸上競技（走り高跳び） 体育理論2 体育祭の練習	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自己の体力を測定することにより自己の体力を確認し、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自己の体力向上につなげるように指導する。
	6	球技（バドミントン、バスケットボール、サッカー）	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体ほぐし運動 ストレッチングや手軽な運動の方法を学習させる。 ・ 体力を高める運動 運動の原理原則を学習し、縄跳びなど全身持久力を向上させる運動などを実施する。
	7		
二 学 期	9	球技（バドミントン、バスケットボール、サッカー）	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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。
	10	体育理論3	
	11	持久走	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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。
	12		
三 学 期	1	持久走 体育理論4	<ul style="list-style-type: none"> ・ 前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。
	2	格技 ・ 柔道	<ul style="list-style-type: none"> ・ 姿勢・受身・足さばき・組方・崩し方・打ち込み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。
	3	・ 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。

