

教科名	科目名	学科・学年・類型	単位数
保健体育	体育	普通科 1 学年	3
教科書	[主たる教材] 現代高等保健体育 改訂版 (大修館書店)		
副教材等	[副教材] ステップアップ高校スポーツ 2018 (大修館書店)		

1 学習目標

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。

2 指導の重点

- ①知識、技能の習得に向けて
各領域の「技術(技)の名称や行い方」、「体力の高め方」、「課題解決の方法」、「練習や発表の仕方」などの知識の理解をもとに運動の技能を身に付けたり、運動の技能を身に付けることで一層その理解を深めたりするなど、知識と技能を関連させて学習する。
- ②思考力、判断力、表現力の育成に向けて
体の動かし方や運動の行い方に関する思考・判断、体力や健康・安全に関する思考・判断、運動実践につながる態度に関する思考・判断、生涯スポーツの設計に関する思考・判断に加え、卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続するために、自らの課題に加えて仲間やチームの課題にも視野を広げるとともに、運動を継続するために必要となる課題の解決に重点を置く。
- ③学びに向かう力の涵養に向けて
運動の楽しさや喜びを深く味わい、学習に対する主体的な取り組みを促すことによって、学校の教育活動全体に運動を積極的に取り入れ、卒業後においても、実生活、実社会の中などで継続的なスポーツライフを営むことができるようにする。

3 学習計画

月	単元名	教材	学習内容(指導内容)	時間	評価方法
4月	体づくり運動	体ほぐしの運動 体力を高める運動	柔軟性を高める運動、調整力を高める運動 ペアストレッチ など 筋力を高める運動、持久力を高める運動 十高体操 など	10	各領域における ・運動特性の理解度 ・技能の習熟度 ・スキルテスト ・安全への思考判断 ・関心、意欲、態度 ・積極性
5月	器械運動(男子) 陸上競技(女子)	マット運動、跳び箱運動 短距離走	倒立、倒立前転、側方倒立回転跳び など 50m走、ハードル、リレー など	9	
7月	水泳	クロール、平泳ぎ	浮きやすい姿勢での泳ぎ、ストロークに合わせた呼吸 効果的なローリング動作、足の裏で力強く蹴るキック	10	
8月					などを総合的に判断し、評価する。
9月	陸上競技(男子) 器械運動(女子)	短距離走 マット運動、跳び箱運動	50m走、ハードル、リレー など 倒立、倒立前転、側方倒立回転跳び など	9	
	陸上競技	長距離走	自己に適したペースのランニング リズムカルな腕振り、走りのリズムに合った呼吸法	10	
10月	球技 男子ネット型 女子ゴール型	ネット型(バレーボール) ゴール型(バスケットボール)	対人パス(アンダー、オーバー)、簡易ゲーム パス、ドリブル、シュート、簡易ゲーム	10	
	男子ゴール型 女子ネット型	ネット型(サッカー) ネット型(テニス)	パス&ゴー、トラップ、ドリブル、簡易ゲーム 基本のストローク、ボレー、ラリー	10	
11月	武道(男子)	柔道 剣道	受け身、寝技、基本的な足技および手技 礼法、足さばき(すり足、送り足)、基本打ち、 道具の付け方	10	
12月	球技(女子)	ネット型(バレーボール)	対人パス(アンダー、オーバー)、簡易ゲーム		

1月	スキー	アルペンスキー	ブルークボーゲン、シュテムターン、パラレルターン (技能班別授業)	12
2月	体育理論		運動・スポーツの文化的特徴 スポーツの始まりと変遷、オリンピックと国際理解 スポーツと経済、ドーピングとスポーツ倫理	6
計				96時間(55分授業)

4 課題・提出物等

人員報告や体育日誌の記入を行う体育当番を輪番で行います。事前に授業の場所や持ち物などの授業連絡をしたり、体育日誌を丁寧に記入することによって、授業の振り返りや次の授業への課題を明確にします。ケガや体調不良等で見学する場合は、見学レポートを毎時間ごとに詳しく記入します。

5 評価規準と評価方法

評価は次の観点から行います。

(関心・意欲・態度)	(思考・判断・表現) (技能)		(知識・理解)
関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、公正、協力、責任、参画などに対する意欲をもち、健康・安全を確保して学習に主体的に取り組もうとする。	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫している。また、自己や仲間の状況に応じて体力を高めるための運動を継続するための計画を工夫している。	運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したり、表現したりするための各領域の運動の特性に応じた段階的な技能を身に付けている。	選択した運動の技能(技)の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法、スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴、運動やスポーツの効果的な学習の仕方及び豊かなスポーツライフの設計の仕方を理解している。

以上の観点を踏まえ、
 ・授業の取組(授業態度、授業中の行動観察、学習活動への参加状況など)
 ・記録・ゲーム等の結果分析
 ・スキルテスト などから、総合的に評価します。

6 担当者からの一言

「生きる力」の一つである「自分で課題を発見し、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、行動し、よりよく課題を解決する能力」が育まれることを期待します。また、毎時間のはじめに、伝統の十高体操、補強運動を行います。継続して3年間行うことから何かを学んで欲しいです。秋には、やはり伝統の持久走大会が行われます。自身の持てる力の全力をぶつけて下さい。冬には、雪国ならではのアルペンスキーをスキー場へ移動して行います。自然の中で、安全に技能の向上を目指しましょう。(担当：廣瀬健一)