

教科	保健体育	科目	体育	単位数	2
学年	1年	類型	流通経済科・情報ビジネス科・地域ビジネス科・商業科		
教科書(出版社)	現代高等保健体育 改訂版(大修館書店)				
副教材(出版社)	現代高等保健体育ノート 改訂版(大修館書店)				
授業の概要	各運動の特性を踏まえ、運動の学び方及び体力の高め方の一般原則運動と心身の働きとの関係、運動に伴う事故の防止、運動とかかわりのある健康・安全に関する知識などの科学的な理解に基づいて運動を実践します。				
授業の目標	1 健康の保持増進と体力向上を自主的・計画的・積極的に育成する資質を身に付け、生涯にわたり運動をする能力や態度を育成します。 2 集団行動を正しく理解し、秩序正しく能率的に行う能力を養い、体育実技において安全と運動効率の向上を目的とし、服装の徹底と自己管理を行う資質を育成します。				
年間 学習 計画		学習内容(単元・項目)	学習目標		
	1 学期	1 体づくり運動 (1) 体ほぐしの運動 ア 集団行動(基本動作) イ ストレッチング (2) 体力を高める運動 ア 時間走 イ 持久走 (スポーツテスト) 2 体育理論Ⅰ	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本的な集団行動の定着と日々の活動の中での応用を目指します。</li> <li>主運動を行う前の、正確な体操及びストレッチを学びます。</li> <li>自分の体力の実態を知るため、体力テストを行います。</li> <li>運動・スポーツの文化的特徴について学びます。</li> </ul>		
	2 学期	3 球技Ⅰ (1) ソフトボール (2) バレーボール (3) 卓球 4 球技Ⅱ (1) サッカー (2) バasketボール (3) 卓球 5 体育理論Ⅱ	<ul style="list-style-type: none"> <li>集団的スキルや個人スキルの程度に応じてゲームができるようになります。</li> <li>各スキルを発揮し、攻撃と防御を展開し、勝敗を争うことの中から作戦を立て、工夫をすることの楽しさや喜びを味わいます。</li> <li>運動・スポーツの文化的特徴について学びます。</li> </ul>		
	3 学期	6 陸上競技(長距離走) (1) 時間走 (2) 測定 (男子3000m・女子1500m) 7 体育理論Ⅲ	<ul style="list-style-type: none"> <li>一定の長い距離を走る中で、自分に合ったペースコントロールが分かり、自己記録を更新できるよう挑戦します。</li> <li>運動・スポーツの文化的特徴について学びます。</li> </ul>		
観点別 評価	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ために自ら進んで運動しようとしている。 公正・協力・責任などの社会的態度が身に付いている。	自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題を見つけ出している。 課題解決を目指し、工夫している。	運動技能の構造と運動の学び方、体ほぐしの意義と体力の高め方に関する事項を理解し、身に付けている。	自己体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付けている。	
備考	4つの観点に基づき、学期ごとに100点法で評価し、学年末には、各学期の評価を平均し、総合的に評価する。				