

科目	体育	学年	第 2 学年	開講	通年	必修	2 単位
----	----	----	--------	----	----	----	------

教科書：「新高等保健体育」大修館書店
副教材：「新高等保健体育ノート」大修館書店

1.学習の到達目標

各種運動の合理的な実践を通して運動技能を高め、積極的に運動に親しむ資質や能力を育てる。また、健康の保持増進のための育成と体力の向上を図り、公正・協力・責任・参画・貢献・リーダーシップなどの態度を育てるとともに、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。

2.学習計画及び評価方法

- a. 知識・技能
b. 思考・判断・表現
c. 主体的に学習に取り組む態度

学期	項目	単元	学習内容	学習のねらい	月	考查	評価の観点		
							a	b	c
前期	体育実技	集団行動	姿勢・方向転換・集合・整頓・列の増減・開列・行進・足踏み・礼など	集団として安全に能率よく行動できるようにする。	4 ～ 5	種目ごと実技試験	○	○	○
		体力づくり運動	体ほぐしの運動 体力を高める運動	各種体ほぐしの運動と体力を高める運動を行い、体力の向上を図る。また、自己の体力や生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を実践的に工夫することができるようにする。			○	○	○
		新体力テスト	50m走、持久走、ハンドボール投げ、立ち幅跳び、握力、長座体前屈、反復横跳び、上体おこし	身体の動きを総合的に見て、自分の運動の適性を科学的に捉え、体力向上に役立てる。			○	○	○
		陸上競技	競走(短距離・中長距離) 投てき 測定	各種の基礎技能を習得し、グループ走やインターバルトレーニング、測定を通して、自己能力の向上を図る。			○	○	○
		サッカー(中級) [球技Ⅰ・ゴール型]	基本練習 連携プレー ゲーム練習 実技試験	個人的技能および集団の技能の習得を目指し、チームの課題や自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方やゲームの仕方を工夫することができるようにする。	5 ～ 7		○	○	○
		ソフトボール(中級) [球技Ⅱ・ベース型]					○	○	○
		テニス(中級) [球技Ⅲ・ネット型]					○	○	○
		前期 授業評価							○
後期	体育実技	サッカー(中級) [球技Ⅰ・ゴール型]	基本練習 連携プレー ゲーム練習 実技試験	個人的技能および集団の技能の習得を目指し、チームの課題や自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方やゲームの仕方を工夫することができるようにする。	9 ～ 11	種目ごと実技試験	○	○	○
		ソフトボール(中級) [球技Ⅱ・ベース型]					○	○	○
		テニス(中級) [球技Ⅲ・ネット型]			○		○	○	
	体育理論	バレーボール(中級) [球技Ⅲ・ネット型]	基本練習 連携プレー ゲーム練習 実技試験	個人的技能および集団の技能の習得を目指し、チームの課題や自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方やゲームの仕方を工夫することができるようにする。	4 ～ 3	授業内で確認小テスト	○	○	○
		バドミントン(中級) [球技Ⅲ・ネット型]					○	○	○
		卓球(中級) [球技Ⅲ・ネット型]	○	○			○		
		体育編2 運動・スポーツの学び方	1.スポーツの技術と戦術	スポーツにおける技術と技能の違い、クローズスキルとオープンスキルの違い、戦術・作戦・戦略の違いについて理解し、説明することができる。			○	○	○
			2.技能の上達過程と練習	スポーツにおける技能がどのような段階を経て上達するかを理解し、技能の上達過程をふまえた効果的な練習法について説明することができる。			○	○	○
			3.効果的な動きのメカニズム	動きの開始と持続についてのメカニズム、筋活動のコントロールと状況判断について理解し、説明することができる。			○	○	○
			4.技能と体力	運動・スポーツにおける技能と体力の関係、練習とトレーニングの基本原理、練習とトレーニング効果をあげるための5原則について理解し、説明することができる。			○	○	○
5.体カトレーニング	体カトレーニングを支える基礎理論、体カトレーニングの進め方を理解し、目的におうじたさまざまなトレーニングの方法を説明することができる。		○	○	○				
6.運動やスポーツでの安全の確保	運動やスポーツによるけがの実態や気象条件・自然環境の変化にともなう危険性を理解し、障害防止の観点から運動やスポーツをおこなう際の注意事項を説明することができる。		○	○	○				
後期 授業評価							○	○	○

3.評価の観点

運動に対する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と実技試験および出席状況から総合的に評価する。