

教科 科目名	保健体育	単位数(週あたりの授業時数)	2 単位
	体育	履修学年(類型)	1 学年 普通・MS科
教科書名(出版社名)		新 高等保健体育	

### ●学習到達目標

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続すると共に、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質や能力を育成する。

### ●学習計画

学期	月	単元名	学習内容
1	4・5月	体育理論	・スポーツの発祥と発展 ・運動スポーツの学び方
		体づくり運動	・体ほぐしの運動 ・スポーツテスト→体力を高める運動
	6月	球技①	男子:ラグビー 女子:バスケットボール
	7月		
2	9月	体育大会練習	・集団行動、ダンス、団技、徒競走、リレー
	10月	球技②	男子:ソフトボール 女子:ラグビー
		11月	球技③
	12月	球技 (ネット型選択)	・バドミントン、ソフトテニス、卓球
3	1月	体育理論 長距離走	・運動スポーツの学び方 ・オリエンテーション
	2月	長距離走	・時間走(15分間走、20分間走、LSD) ・距離走(タイムトライアル)
	3月	長距離走	・インターバル走

### ●観点別評価

3観点	知識・技能(運動)	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
A	・運動の多様性や体力の必要性に関する内容をほぼ理解している。また、それらの技能を実践の中で適切に発揮できる。	・自己や仲間の課題を発見し、合理的に解決するための練習計画や運動計画を工夫すると共に、自己や仲間の考えを他者に伝えることができる。	・健康安全に留意しながら、運動に自主的、積極的に取り組むと共に、仲間と互いに助け合い教え合おうとしている。
B	・運動の多様性や体力の必要性に関する基本的な内容を理解している。また、それらの技能を行うことができる。	・自己の課題を発見し、合理的に解決するための練習計画や運動計画を工夫することができる。	・健康安全に留意しながら、運動に自主的、積極的に取り組もうとしている。
C	・運動の多様性や体力の必要性に関する基本的な内容を理解していない。また、それらの技能を行うことができない。	・自己の課題に応じた練習計画や運動計画を立てることができる。	・自己のペースで運動に取り組もうとしている。
評価方法	・スキルテスト ・知識理解度チェック ・観察	・学習カード ・観察	・観察 ・学習カード
評価の重み	$\alpha=0.4$	$\beta=0.2$	$\gamma=0.4$