

科目名	体育	学科・学年・学級	商業科・1学年
		単位数	3単位（週3時間）
使用教科書・副教材等		[教科書] [副教材]	最新保健体育（大修館） ステップアップ高校スポーツ（大修館）

### 1 学習目標

- 運動の合理的な実践を通して、運動技術を高め、運動の楽しさを体験します。
- 身体の調子を整え、体力の向上を自主的・計画的・積極的に推進する資質を身に付けます。
- 公正・協力・責任・参画などの態度を養い、健康安全に留意し、生涯を通じて継続的に運動できる能力や態度を身に付けます。

### 2 学習方法

- 服装は学校指定の体操服を着用しましょう。
- 授業はチャイムと同時に始めますので、活動場所への移動は休み時間のうちに完了しましょう。
- 見学者は授業前に担当者に申し出て指示を受けましょう。
- 健康・安全に留意しましょう。
- 貴重品の管理をしっかり行いましょう。

### 3 学習評価

#### (1) 評価の観点と方法

評価 観点	評価の観点	評価の方法
関心・意欲・態度	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう自ら進んで計画的に運動しようとしているか。 公正、協力、責任、参画などの社会的態度が身に付いているか。 健康や安全に留意して運動しようとしているか。	・授業への参加の意欲の観察 ・曜日別個人カード、グループ記録の記載内容からの読み取り
思考・判断	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だしているか。 課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫しているか。	・授業への参加意欲の観察 ・個人カード、グループ記録等の記載内容の読み取り
運動の技能	自己の能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して運動を行い、技術を高めているか。 自己の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か。	・授業への参加の仕方や態度の観察 ・スキルテストや記録会の結果の分析
知識・理解	社会の変化とスポーツ・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基礎的な事項を理解し、知識を身に付けているか。 運動ごとの特性、効果的な練習法、ルール及び審判法を理解し、知識を身に付けているか。	・授業への参加の仕方や態度の観察 ・レポートの提出 ・個人カード、グループ記録等の記載内容の読み取り

#### (2) 各学期及び学年末の評価

運動種目のスキルテスト及び種目別個人カード、グループ記録、授業態度、出席状況等を評価します。「関心・意欲・態度」「思考・判断」「技能」「知識・理解」の4つの観点で総合的に評価します。学年末の評価は、1・2・3学期の評価を平均することにより行います。

#### 4 学習のポイント

- 運動の楽しさを味わうために自ら進んで活動することが求められます。運動嫌いのイメージや苦手意識に固執することなく、新たな気持ちで積極的に授業に臨みましょう。
- 自分と仲間の持つ課題を見つけようとする意欲が大切です。自分自身のことにとどまらず、仲間の気持ちや身体の状態に目を向け、問題点や解決方法を見つける努力をしましょう。
- 体育にとっての学力とは、基礎的な知識・技能のもとに「意欲的にスポーツを実践する力」です。体力の向上を目指し、日常の生活の中での運動の実践に心掛けましょう。

#### 5 学習計画（予定）

月	学習項目	学習のねらい・活動
4	1 「体育」の学習について	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「体育」の学習の意義や内容、評価の方法を理解します。</li> <li>・運動を適切に行うための集団行動の意義や行い方を理解します。</li> <li>・手軽な運動や律動的な運動などを行い、体ほぐし運動のねらいや行い方を理解します。</li> <li>・各種体力を高める運動を行い、体力の向上を図ります。</li> <li>・運動に関連する体力など体力の幅広い捉え方を学びます。</li> <li>・普段の生活の中で計画的に運動を実践していく能力を身に付けます。</li> <li>・自己の能力に応じて目標を設定できるようにします。</li> <li>・ゲームや練習時に、チームの課題や自分の能力に応じて運動の技能を高めたり、攻撃と防御を展開し勝敗を争うことの中から、スポーツをすることの楽しさや喜びを味わいます。</li> <li>・柔道を通じて、わが国固有の文化としての武道を理解します。</li> <li>・運動・スポーツの文化的特徴について理解します。</li> </ul>
	2 体づくり運動	
5		
	3 選択授業（男女共修）	
6	ソフトボール、卓球 バレーボール テニス	
	4 武道（柔道） *年間を通じて実施	
7	5 体育理論 *年間を通じて実施	
8	1 体づくり運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手軽な運動や律動的な運動などを行い、体ほぐし運動のねらいや行い方を理解します。</li> <li>・体ほぐし運動のねらいや行い方を理解し、体ほぐし運動のねらいや行い方を理解します。</li> <li>・体ほぐし運動のねらいや行い方を理解し、体ほぐし運動のねらいや行い方を理解します。</li> <li>・ゲームや練習時に、チームの課題や自分の能力に応じて運動の技能を高めたり、攻撃と防御を展開し勝敗を争うことの中から、スポーツをすることの楽しさや喜びを味わいます。</li> </ul>
9		
10	2 選択授業（男女共修）	
11	サッカー、卓球、テニス	
12	バスケットボール バレーボール	
1	1 体づくり運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手軽な運動や律動的な運動などを行い、体ほぐし運動のねらいや行い方を理解します。</li> <li>・自己の記録を向上させるための各種の技能を高め、記録の向上の喜びや競争の楽しさや喜びを味わいます。</li> <li>・ゲームや練習時に、チームの課題や自分の能力に応じて運動の技能を高めたり、攻撃と防御を展開し勝敗を争うことの中から、スポーツをすることの楽しさや喜びを味わいます。</li> </ul>
	2 陸上競技 （長距離走）	
2	3 選択授業（男女共修）	
	サッカー、卓球	
3	バスケットボール テニス	