

N O	教 科	科 目 名	単 位 数	必修・選択の別
207	保健体育	体 育	2 / 7 1～3年次まで継続履修	必履修
開講年次	選択群	系 列	使 用 教 科 書 ・ 教 材	
2	なし	なし	現代高等保健体育（大修館書店） 現代高等保健体育ノート（大修館書店）	

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過程を通して、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ともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

知識及び技能	思考力、判断力、表現力	学びに向かう力、人間性
運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。	生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。	運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

単元・作品名	学 習 内 容	到 達 度 目 標
前 期	<ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐしの運動 ・各種測定 ・短距離走・リレー ・ネット型 ・ゴール型 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方 	<ul style="list-style-type: none"> ・心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と主体的に関わり合うための手軽な運動を行うことができる。 ・中間走の高いスピードを維持して速く走ることやバトンの受渡しで次走者と前走者の距離を長くすることができる。 ・状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をすることができる。 ・状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をすることができる。 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解できる。
後 期	<ul style="list-style-type: none"> ・実生活に生かす運動の計画 ・ベースボール型 ・ネット型 ・ゴール型 ・長距離走 	<ul style="list-style-type: none"> ・自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための継続的な運動の計画を立てて取り組むことができる。 ・状況に応じたバット操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防をすることができる。 ・状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をすることができる。 ・状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をすることができる。 ・ペースの変化に対応して走ることができる。

取得可能な検定や資格

なし