

# 保健体育

教 科	体 育	単位数	3	学科・学年・コース	商業科3年生（女子）
使用教科書	最新高等保健体育・体育編（大修館書店）			副教材等	最新高等保健体育ノト（大修館書店）

## ◇ 学習の到達目標 ◇

- ①運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、体の調子を整え、体力の向上を図り、公正・協力・責任などの態度を身に付けます。
- ②自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫する力を身に付けます。
- ③各種の運動技能や体力を高める運動の合理的な仕方を身に付け、運動の技能や体力を向上させます。
- ④スポーツの意義や必要性を理解し、生涯を通して継続的に運動ができる資質や能力を身に付けます。

## ◇ 科目の特色 ◇

人間は生まれながらにして「活動」の欲求が備わっており、「運動」することで爽快な気分になり、思考力も高まります。この「動く楽しさ」に「分かる楽しさ（思考判断・知識理解）」「できる楽しさ（運動技能）」「仲間と関わる楽しさ（関心・意欲・態度）」が加わることで、運動の楽しさや喜びはさらに膨らみます。体育の授業では、運動を科学的に理解し実践することで、その楽しさを実感してください。

## ◇ 学習の計画 ◇

月	単 元 名	主 な 学 習 活 動
4	集団行動・体づくり運動	・ 集団の中の自分を意識することで、協力や責任などの態度を身に付ける。
5   7	ソフトボール 硬式テニス	・ 2グループに分かれ、両単元を学習する。 ・ 基本技能を習得する。 ・ ゲームの中で、チームワークの大切さや楽しさを経験する。
8   11	ダンス バレーボール	・ 2グループに分かれ、両単元を学習する。 ・ 踊る楽しさを味わうことで学習への積極性を身に付ける。 ・ リズムに乗る楽しさを学び、創作活動を展開する。 ・ 作品を発表し合い、お互いの作品を鑑賞する。 ・ 基本技能を習得する。 ・ ゲームの中で、チームワークの大切さや楽しさを経験する。
12   2	卓球 サッカー バドミントン	・ 3種目から1つを選択し、学習する。 ・ 基本技能を習得する。 ・ ゲームの中で、チームワークの大切さや楽しさを経験する。
	体育理論	・ 年間を通して、スポーツの意義や歴史、文化的特徴、現代スポーツを取り巻く問題などについて学習する。

## ◇ 評価の観点（方法）

評価は、次の4つの観点から行います。具体的な評価方法は（ ）の通りです。

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、公正・協力・責任などの態度が身に付いているか。（行動観察・グループノートの活用）
思考・判断	自己のグループの能力と運動の特性に応じた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。（行動観察・グループノートの活用・アンケートによる反省の活用）
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うとともに、運動の技能を高めているか。（行動観察・ゲーム、発表会の結果分析）
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本的な事項を理解し、知識を身に付けているか。（行動観察・グループノートの活用）

## ◇ 担当者からのメッセージ ◇

体育の授業では、何事にも積極的に関わり、仲間との協調性を大切にし、常に課題を見つけ、それを克服していく中で、新しい発見をしていって欲しいものです。その積み重ねが、運動技能や体力の向上にもつながり、「生涯スポーツ」に発展し、より「高次な楽しさ」を作り上げていくはずです。