令和７年度　授業計画

ビジネス情報科・ビジネス科　　２年Ａ・Ｂ・Ｃ・Ｄ組

教　科　名	保健体育	科　目　名	体　育　　（２単位）
使用教科書	新高等保健体育 (大修館)	副教材等	

１　科目のねらい（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・能力を育成することを目指す。

２　科目・授業の内容と進め方

前期（男女別やクラスごとに授業を展開）
・体つくり運動
・陸上競技（投擲）
・水泳またはダンス

後期（２クラス合併で、球技の中から２つのコースを選択し授業を展開）
・バレーボールまたは卓球・バドミントンから１種目選択
・ソフトボールまたはサッカーから１種目選択
・陸上（長距離走）
・体育理論は合計６回実施し、学年末考査を実施

３　学習の方法

・前期までの半年間は、体育授業や体育行事になれるために男女別やクラスごとで授業を展開します。後期は球技を選択し、コースごとに学習します。
・原則として男女共習です。
・体育理論を９月から月１回クラス単位で実施し、学年末にテストを行います。

４　課題・補習について

・状況に応じて実施します。

５　観点別学習状況の評価ポイント

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
運動の合理的･計画的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解しているとともに、目的に応じた技能を身に付けている。また、個人及び社会生活における健康･安全について総合的に理解しているとともに、技能を身に付けている。	自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。また、個人及び社会生活における健康に関する課題を発見し、その解決を目指して総合的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えている。	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に取り組もうとしている。また、健康を大切にし、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。

ビジネス情報科・ビジネス科　２年Ａ・Ｂ・Ｃ・Ｄ組

教　科　名	保健体育	科　目　名	体　育　（２単位）

６　年間の学習計画（１）

月	単　元　名	教　　材	学　習　の　内　容	評価方法（課題等）
4	ＯＲ		・年間計画、概要説明	
5	体つくり運動	・体力を高める運動	・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できるようにする。	行動観察 自己評価
6	陸上	・投擲（やり投げ）	・自己の能力に応じて運動の技能を高め、記録の向上を図れるようにする。	行動観察 自己評価 記録会
7 8 9	水泳 ／ダンス	・平泳ぎ ・クロール（２５ｍ） ・創作ダンス （現代的なリズムのダンス）	〈水泳〉 ・水泳の特性を理解し、自己の能力に応じて技能を高め、速く泳いだり、続けて長く泳いだりできるようにする。 〈ダンス〉 ・自己の能力に応じた課題を持ち、グループで協力して練習し、発表する。	行動観察 自己評価 記録会 発表会 （ダンス）
10 11	選択Ⅰ 球技（外） 球技（内）	①ソフトボールまたはサッカー ②バレーボールバドミントンまたは卓球	・それぞれの球技の特性を理解し、グループや個人の課題解決を目指した授業が展開できるようにする。 ・自己の興味や適性に応じて種目を選択する。	行動観察 グループ評価 試合観察
12	陸上 （長距離走）	・時間走（30分） ・記録会男子：4ｋｍ 女子：3ｋｍ	・自ら課題を設定し、その達成に向けて主体的に取り組める姿勢をつくる。	行動観察 自己評価 記録会
1 2 3	選択Ⅱ 球技（外） 球技（内） ※体育理論	①ソフトボールまたはサッカー ②バレーボールバドミントンまたは卓球 ※９～２月の間、月１回（※次頁）	・それぞれの球技の特性を理解し、グループや個人の課題解決をめざした授業が展開できるようにする。 ・チームや個人の役割を理解しながら協力しあい、場所の安全に配慮した練習を行う。	行動観察 グループ評価 試合観察

年間の学習計画（２）体育理論について

月	単元名	教材	学習の内容	評価方法
9	体育理論	スポーツにおける技術と戦術・戦略	クローズドスキルとオープンスキルの違いやそれぞれの練習の仕方、用具の改良やメディアの発達などによる技術や戦術、ルールの変化を理解する。	行動観察 挙手・発言 ノート確認
10		スポーツのおける技能と体力	技能と体力の関係について理解し、技能や体力を高める時に気を付けるべき点を挙げる。	行動観察 挙手・発言 ノート確認
11		技能の上達過程と練習の考え方	技能がどのような段階を経て上達するのか、練習方法の工夫の仕方について理解する。	行動観察 挙手・発言 ノート確認
12		効果的な動きのメカニズム	体の動きはどのような仕組みで開始され、持続していくのか理解し、よい動きを支える調整力について例を挙げて説明できる。	行動観察 挙手・発言 ノート確認
1		体力トレーニング	体力とトレーニングの基礎理論、目的に応じた様々なトレーニングの方法を理解する。	行動観察 挙手・発言 ノート確認
2		運動やスポーツでの危険予知や安全確保	スポーツ外傷とスポーツ障害の違いを理解する。また、スポーツ活動中に起きる重大な事故を挙げ、その発生原因と予防方法を理解する。	行動観察 挙手・発言 ノート確認
3				学年末考査