令和７年度　授業計画

ビジネス情報科・ビジネス科　３年Ａ・Ｂ・Ｃ・Ｄ組

教　科　名	保健体育	科 目 名	生涯スポーツ（2単位）	選択相手科目	論理･表現Ⅰ 保育基礎 政治･経済
使用教科書	新高等保健体育（大修館書店）				

1　科目のねらい（目標）

生涯にわたってスポーツに親しむ資質を育み、将来所属する集団や地域でスポーツ活動を実践する能力を高める。

2　科目・授業の内容と進め方

可能な範囲で正規の体育の授業では行えないような種目を選択し、自ら計画立案、実践、自己評価・反省まで行う。

（１）集団・個人スポーツ：社会的認知度の高い種目、または将来的に取り組む可能性の高い種目を選択し実施します。

例　集団スポーツ→軟式野球、フットサル、アルティメットなど
　　個人スポーツ→テニス、ゴルフ、バドミントンなど

（２）水泳または体力トレーニング

水泳：３泳法（背泳ぎ又はバタフライ、平泳ぎ、クロール）での個人メドレー（７５ｍ）を練習しタイムトライアルを行う。

体力トレーニング：ウエイトトレーニング

（３）体つくり：ウエイトトレーニング等の各種トレーニング理論を学び実践する。

（４）体育理論：生涯にわたりスポーツに関わるために必要な知識を習得する。

3　学習の方法

・集団・個人競技は各１種目ずつ種目選択し実施します。道具については個人で購入し、持参してもらう必要があるかもしれません。
・水泳は１、２、３年生で学んだ各種泳法を連続で泳ぎ切れるようにします。
・体つくり運動は体力に応じた効果的な取り組み方や安全面について学習し、自らトレーニングメニューをつくり、実践していきます。
・体育理論は月２時間程度、他の単元と平行して実施します。教科書は「新高等保健体育」を使用します。また、定期考査も実施します。

4　課題・補習について

・欠課時数が規定を超える生徒に対し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　３年Ａ・Ｂ・Ｃ・Ｄ組

教 科 名	保健体育	科目名	生涯スポーツ（2単位）	選択相手科目	論理･表現Ⅰ 保育基礎 政治･経済

６　年間の学習計画

月	単　元　名	教　　材	学　習　の　内　容	評価方法（課題等）
4		オリエンテーション	・科目の趣旨と年間の見通し、学習方法について説明を聞く。	行動観察
5 6	集団スポーツ	選択スポーツⅠ	・種目を設定し以下のことを実施 ・種目特性の理解 ・ルールの学習 ・安全への配慮 ・役割分担、目標設定 ・実技	行動観察 自己評価
7	体育理論（月２回）	体の仕組みについて	・骨や関節の構造や血液について学びスポーツライフの質の向上に役立てる。	授業態度 発言
8 9	水泳またはウエイトトレーニング	３種目メドレー	・クロール、平泳ぎ、背泳ぎorバタフライの泳法を身に付ける。 ・３種泳法で泳ぎ切ることができるようにする。 ・タイムトライアルを実施する。 ・種目設定、特性理解、ルール理解目標設定、実践	行動観察 タイムトライアル
		ウエイトトレーニング	・ウエイトトレーニングの基礎を学びメニューを作成し、実践する。	**前期期末考査**
10 11 12	個人スポーツ 体つくり	選択スポーツⅡ	・種目を設定し以下のことを実施する。 ・種目特性の理解 ・ルールの学習 ・安全への配慮 ・役割分担 ・実技	行動観察 自己評価
		各種トレーニング	・トレーニング理論を学び、個の能力にあわせたプログラムを組んだり実践したりする。 ・安全に配慮した行動ができるようにする。	行動観察 自己評価
1 2	体育理論（月２回）	運動技能の構造と運動の学び方･体力の高め方	・運動技能を高める練習の仕方や計画の立て方を学習する。 ・体力トレーニングの意義や体力の高め方を学習する。 ・筋肉、骨、関節、血液など身体の基礎的な構造や仕組みを学習する。	授業態度 発言 **学年末考査**