

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	英語表現Ⅰ 経済活動と法 子どもの発達と保育
使用教科書	最新保健体育 (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) 水泳または体カトレーニング

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（7.5m）を練習しタイムトライアルを行う。

体カトレーニング：ウエイトトレーニング

(3) 体づくり：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。
- ・体づ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「最新保健体育」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。

情報処理科・経営管理科 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	英語表現Ⅰ 経済活動と法 子どもの発達と保育
-----	------	-----	-------------	--------	------------------------------

5 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	集団スポーツ	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		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	
6		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
7 8		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つける。 ・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。	行動観察 タイムトライアル
9		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。	・種目設定、特性理解、ルール理解 目標設定、実践	前期期末考査
10	個人スポーツ 体づくり 体育理論 (月2回)	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	
11		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	
12		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。	授業態度 発言	
1 2			・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。	学年末考査	