

教科・科目		対象学年	単位数	教科書（発行者）	補助教材（発行者）
保健体育・体育		2年	2	現代高等保健体育（大修館）	なし
科目の概要と目標		心身の健全な育成を図り、運動に親しむ態度を育むとともに、ルールを遵守する姿勢や礼儀を学び、習得する。高校2年生としてふさわしい体力の維持・向上を図る。			
授業の進め方		自ら工夫して活動できるようにする。また、ゲーム・試合・記録会を通して、チーム及び各自の課題発見・解決に向けて練習方法を考え実践するように指導する。			
評価の観点と方法		授業や課題への取り組みを「思考・判断・表現」「知識・技能」「主体的に取り組む態度」の3観点から評価する。			
	学期	単元・学習項目		学習内容・到達度目標	
年 間 の 授 業 内 容	1 学 期	【体づくり運動】 【選択体育Ⅰ】 陸上競技（競走・跳躍・投擲） 上記種目より1つ選択する 【選択Ⅱ】。 男子：ソフトボール 女子：バレーボール サッカー 【体育理論】 1 スポーツにおける技能と体力 2 スポーツにおける技術と戦術		・各種の体ほぐし運動、体力を高める運動を行い、体力の向上を目指す。 ・持久走、走り幅跳び、ハンドボール投げ、短距離走から種目を選択し、各自の設定した目標の達成とともに、心肺機能を高め、体力向上を目指す。 ・球技では個人的技能や集団的スキルを高め、作戦や状況に応じた動きを理解し、仲間と連携した動きを高め積極的にゲームに参加する。 1 技能と体力の関係について説明できる。 技能や体力を高めるときに気をつけるべき点をあげることができる。 2 技能の型の違いやそれぞれの練習のしかたを説明できる。 用具の改良やメディアの発達などによる技術や戦術、ルールの変化を説明できる。	
	2 学 期	【体づくり運動】 【選択Ⅲ】 男子：サッカー 女子：ソフトボール バレーボール 【選択Ⅳ】 男子：バレーボール 女子：サッカー ソフトボール 【体育理論】 3 技能の上達過程と練習 4 効果的な動きのメカニズム		・各種の体ほぐし運動、体力を高める運動を行い、体力の向上を目指す。 ・球技では個人的技能や集団的スキルを高め、作戦や状況に応じた動きを理解し、仲間と連携した動きを高め積極的にゲームに参加する。 3 技能がどのようなステップを経て上達するか説明できる。 練習によって技能が上達すると、どのような特徴がみられるかをあげることができる。 4 体の動きはどのようなしくみで開始され、持続していくのか説明できる。 よい動きを支える調整力について例をあげて説明できる。	
	3 学 期	【体づくり運動】 【選択Ⅴ】 ・バスケットボール ・バドミントン ・卓球 【体育理論】 5 体力トレーニング 6 運動やスポーツでの安全の確保		・各種の体ほぐし運動、体力を高める運動を行い、体力の向上を目指す。 ・球技では個人的技能や集団的スキルを高め、作戦や状況に応じた動きを理解し、仲間と連携した動きを高め積極的にゲームに参加する。 5 目的に応じたさまざまなトレーニングの方法を説明できる。 筋力、持久力、調整力、柔軟性を高める具体的な方法をあげることができる。 6 スポーツ外傷とスポーツ障害の違いを説明できる。 スポーツ活動中に起きる重大な事故をあげ、その発生原因と予防方法を説明できる。	