

様式1

科目名	単位数	学年	必修・選択	対象学科
スポーツ概論	1	1	必修	体育科

1. 科目概要および目標

(1) 目標

体育・スポーツに関する知識を理解できるようにし、運動の合理的実践及び健康の増進と体力の向上に活用することができる資質や能力を育てる。

(2) 内容

① 社会の変化とスポーツ

変化する現代社会におけるスポーツの意義や必要性を理解できるようにするとともに、運動にはそれぞれ歴史・文化的に形成された意義、独自の技術、戦術及び規則があることを理解できるようにする。また、個人及び集団の状況に応じたスポーツとのかかわり方や豊かなスポーツライフの設計と実践について理解できるようにする。

② 体ほぐしの意義と体力の高め方

自己の体に気付き体の調子を整えたり、仲間と交流したりする体ほぐしの意義と行い方について理解できるようにする。また、自己の体力や生活に応じて体力を高めるための課題を把握し、トレーニングの方法などその高め方について実践的に理解できるようにする。

③ 運動技能の構造と運動の学び方

運動技能を構造的に理解できるようにするとともに、その上達過程と上達の程度を把握する方法を理解できるようにする。また自己の能力に応じて運動技能を高めるなど、運動に親しむための学び方について理解できるようにする。

2. 成績評価

評価については、以下の3観点から総合的に判断する。

(1) 関心・意欲・態度

- ① 学習内容に興味・関心を持ち、意欲的に学習に取り組もうとする。
- ② 学習内容に則した資料を収集し活用して学習しようとしている。
- ③ 他の生徒が理解しやすいように発言している。

(2) 思考・判断

- ① 学習内容のねらいに沿った課題を設定することができる。
- ② 資料を活用し、積極的に仲間と話し合い、課題についてまとめることができる。
- ③ 他の生徒の発表から、自分の意見や考えをまとめることができる。

(3) 知識・理解

- ① 学習内容や授業計画を理解している。
- ② 資料の示す内容を理解し、問題点や疑問点について質問している。

定期テスト	60%	授業・提出物	20%	その他テスト	20%
-------	-----	--------	-----	--------	-----

3. 使用教科書

最新 体育・スポーツ理論(大修館書店)

4. 授業の展開と形態

一斉・グループ授業

5. 学習方法

一斉講義・グループ学習・課題活動

令和5年度 スポーツ概論(1年) 年間授業計画

那覇西高等学校

月	大項目	単元名	学習内容	配時	マーク欄
4	社会の変化とスポーツ	考えてみよう・私たちのスポーツ	(1)オリエンテーション・学習内容の説明	12	
5			(2)私たちのスポーツ、その大いなる魅力 ①競技スポーツ・その魅力 ②生涯スポーツ・その魅力 ③私たちのスポーツ・その楽しみ方		
6			(3)スポーツのこれまでとこれから ①スポーツはこうして生まれた ②近代スポーツから現代スポーツへ		
7			(4)考えてみよう・私たちのスポーツ ①考えてみよう・競技スポーツの問題点 ②考えてみよう・生涯スポーツのあり方 ③考えてみよう・スポーツと環境問題		
			(5)変わる社会・変わるスポーツ ①スポーツは社会を変える ②スポーツは地域を変える ③スポーツは経済を変える ●国民のスポーツ実践の現状と意識		
			◎ 期 末 考 査		
9	体ほぐしの意識と 体力の高め方	スポーツは心と体を育て 仲間をつくる	(1)見つめてみよう・心と体 ①心と体はひとつ ②運動スポーツ・心と体 ③むしばまれる心と体	15	
10			(2)ためしてみよう・体ほぐしの運動 ①体ほぐしの運動のねらい ②体ほぐしの運動の内容とおこない方 ③ためしてみよう・体ほぐしの運動		
11			●体ほぐしの運動の授業展開例		
12			◎ 期 末 考 査		
1	運動技能の構造と運動の学び方	運動技能を高め実力を発揮する	(1)理解しよう、運動技能の構造と上達の仕方 ①運動技能の成り立ちを知る ②運動技能の上達を確かめる	8	
2			(2)合理的な練習を目指そう ①かしこいドリルをしよう ②トレーニングメソッドを学ぼう ③練習の仕方を工夫しよう		
3			(3)いつでも実力を発揮しよう ①知っておきたい実力発揮の条件 ②やってみよう・メンタルとレーニング		
			(4)調べてみよう・競技力向上の実際 ①テニス ②陸上競技 ③バスケットボール ④ラグビー ⑤サッカー ⑥柔道 ⑦競泳 ⑧国立スポーツ科学センターの組織と強化システム		
			◎ 期 末 考 査		

様式1

科目名	単位数	学年	必修・選択	対象学科
スポーツ総合演習	1	1	必修	体育科

1. 科目概要および目標

(1) 目標

スポーツの専門的な知識や高度な技能の総合的な活用を目指した課題研究を通して、生涯を通じた豊かなスポーツライフの実現及びスポーツの振興発展に関わることができる資質や能力を育てる。

(2) 内容

- スポーツの知識や実践に関する課題研究
- スポーツの指導や運営及び管理に関する課題研究。
- スポーツを通じた社会参画に関する課題研究。

2. 成績評価

評価については、以下の観点から総合的に見ていく。

- 学習意欲
- 課題発見力
- 学習構想力
- 情報活用能力
- 自己表現力
- 自己評価力

3. 使用教科書・ノート

- (1) 体育・スポーツ概論（大修館書店）

4. 授業の展開と形態

一斉・グループ授業

5. 学習方法

一斉講義・グループ学習・課題学習

月	大項目	単 元	配時	マーク欄
		オリエンテーション	1	/
4月	課題研究集録作成	<ul style="list-style-type: none"> ○コンピュータ・リテラシー <ul style="list-style-type: none"> ・文書作成 ・インターネットの利用 ○コンピュータ・リテラシー <ul style="list-style-type: none"> ・ネチケット ・表計算ソフトの利用 ・デジタルカメラの利用 ・プレゼンテーションの方法と利用 ・レポート作成 ・その他情報機器を活用する基本情報機器操作 ○研究の準備 <ul style="list-style-type: none"> ・課題の設定の仕方 ・資料の収集方法 ○テーマ設定と研究計画 <ul style="list-style-type: none"> ・研究内容・方法 ・集録の形式 	1 2	/ /
5月				/ /
6月				/ /
7月				/ /
9月				/ /
10月				/ /
11月				/ /
12月				/ /
1月				/ /
2月				/ /
3月				/ /
		○研究成果のまとめ <ul style="list-style-type: none"> ・情報の整理と分析 ・まとめの方法 ・発表の仕方 	/ /	
		○発表と総括 <ul style="list-style-type: none"> ・研究発表 ・研究のまとめ 	/ /	
			/ /	
			/ /	
			/ /	
			/ /	
			/ /	
			/ /	
			/ /	
			/ /	
			/ /	
			8	/ /
				/ /
				/ /
				/ /

様式1

科目名	単位数	学年	必修・選択	対象学科
スポーツ概論	1	2	必修	体育科

1. 科目概要および目標

(1) 目標

体育・スポーツに関する知識を理解できるようにし、運動の合理的実践及び健康の増進と体力の向上に活用することができる資質や能力を育てる。

(2) 内容

① 体力トレーニングの内容と行い方

体力については、運動と筋、神経、呼吸循環などの働きとのかかわり合いを取り扱う。また、個人の能力を向上させるための具体的な運動の構成や実践に必要な各条件を理解できるようにするとともに、体力トレーニングの実践のための手順について理解できるようにする。

② 運動と安全

健康診断や体力測定的重要性や、運動に起因するスポーツ外傷・障害や疾病の種類並びに原因についての知識を習得し、さらにスポーツ外傷・障害の予防や応急手当について、実習を通して理解できるようにする。

③ 体育・スポーツの運営管理

体育・スポーツに関わる運動施設の整備や管理、運動への参加の提供や運動の進め方、そして運動を行うための集団・クラブの編成や育成について、その合理的で効果的な運営方法に関する知識を習得し、安全管理の観点から施設・プログラム提供、集団・クラブの運営に関わる諸問題について理解できるようにする。

2. 成績評価

評価については、以下の3観点から総合的に判断する。

(1) 関心・意欲・態度

- ① 学習内容に興味・関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとする。
- ② 学習内容に則した資料を収集し活用して学習しようとしている。
- ③ 他の生徒が理解しやすいように発言している。

(2) 思考・判断

- ① 学習内容のねらいに沿った課題を設定することができる。
- ② 資料を活用し、積極的に仲間と話し合い、課題についてまとめることができる。
- ③ 他の生徒の発表から、自分の意見や考えをまとめることができる。

(3) 知識・理解

- ① 学習内容や授業計画を理解している。
- ② 資料の示す内容を理解し、問題点や疑問点について質問している。

定期テスト	60%	授業・提出物	20%	その他テスト	20%
-------	-----	--------	-----	--------	-----

3. 使用教科書

最新 体育・スポーツ理論 (大修館書店)

4. 授業の展開と形態

一斉・グループ授業

5. 学習方法

一斉講義・グループ学習・課題学習

月	大項目	単元名	学 習 内 容	配時	マーク欄
4	体力トレーニングの内容と行い方	体力トレーニング	(1)オリエンテーション	10	／
			(2) 私たちと学習内容とのかかわり		／
5			(3) トレーニングで進化する私たちの体 1) トレーニングと体の仕組み 2) トレーニングによる体力の高まりとメカニズム 3) トレーニングと記録の関係 (4) 体力トレーニングのPDCA 1) 体力トレーニングの計画 2) 体力のチェック 3) 目的別のトレーニング		／ ／ ／ ／
6	◎定期考査(期末)				
7	運動と安全	競技力とマネジメント	(1) スポーツとライフマネジメント (2) 自分の体のマネジメント 1) ウォームアップとクールダウン 2) スポーツ障害とその予防法 3) スポーツ事故と応急処置 4) テーピング (3) 栄養とパフォーマンス 1) スポーツ栄養の基礎 2) 目的に応じた栄養摂取 3) スポーツと水分補給	6	／ ／ ／ ／ ／
9					
10	体育・スポーツの運営管理	スポーツ指導者を目指す	(1) 変わる地域スポーツとスポーツ指導者 1) これからの地域スポーツ 2) 運動部活動と地域スポーツ 3) 総合型地域スポーツクラブ 4) 民間のスポーツクラブ 5) スポーツボランティアとNPO (2) みんなが楽しめるスポーツを企画しよう 1) 企画しよう、あなたと家族のスポーツを 2) 企画しよう、あなたの部活を 3) 企画しよう、校内スポーツ大会を 4) 調べよう、総合型地域スポーツクラブ (3) 考えてみよう、スポーツ指導者の役割 1) これからの指導者とは 2) 私たちのスポーツライフとこれからの指導者	11	／ ／ ／ ／ ／ ／ ／ ／
11					
12					
◎定期考査(期末)					
1	課題学習		(1) レポート作成の手順 1) 問題発見の方法 2) 計画の立て方 3) 情報収集方法	8	／ ／
2			(2) レポート作成 1) コンピュータ・文献の検索方法 2) 文書の作成・図の貼り付け 3) 途中経過発表		／ ／ ／
3			(3) 発表会 (4) 反省		／ ／

／ 単元終了日

様式1

科目名	単位数	学年	必修・選択	対象学科
スポーツ総合演習	1	2	必修	体育科

1. 科目概要および目標

(1) 目標

スポーツの専門的な知識や高度な技能の総合的な活用を目指した課題研究を通して、生涯を通じた豊かなスポーツライフの実現及びスポーツの振興発展に関わることができる資質や能力を育てる。

(2) 内容

- スポーツの知識や実践に関する課題研究
- スポーツの指導や運営及び管理に関する課題研究。
- スポーツを通じた社会参画に関する課題研究。

2. 成績評価

評価については、以下の観点から総合的に見ていく。

- 学習意欲
- 課題発見力
- 学習構想力
- 情報活用能力
- 自己表現力
- 自己評価力

3. 使用教科書・ノート

- (1) 体育・スポーツ概論（大修館書店）

4. 授業の展開と形態

一斉・グループ授業

5. 学習方法

一斉講義・グループ学習・課題学習

月	大項目	単 元	配時	マーク欄
		オリエンテーション	1	/
4 月	課題研究 集録作成	<ul style="list-style-type: none"> ○コンピュータ・リテラシー <ul style="list-style-type: none"> ・文書作成 ・インターネットの利用 ・ネチケット ・表計算ソフトの利用 ・デジタルカメラの利用 ・プレゼンテーションの方法と利用 ・レポート作成 ・その他情報機器を活用する基本情報機器操作 ○研究の準備 <ul style="list-style-type: none"> ・課題の設定の仕方 ・資料の収集方法 ○テーマ設定と研究計画 <ul style="list-style-type: none"> ・研究内容・方法 ・集録の形式 	1 2	/ /
5 月				/ /
6 月				/ /
7 月				/ /
9 月				/ /
10 月				/ /
11 月				/ /
12 月				/ /
1 月				/ /
2 月				/ /
3 月				/ /

様式1

科目名	単位数	学年	必修・選択	対象学科
スポーツ概論	1	3	必修	体育科

1. 科目概要および目標

(1) 目標

体育・スポーツに関する知識を理解できるようにし、運動の合理的実践及び健康の増進と体力の向上に活用することができる資質や能力を育てる。

(2) 内容

① 体力トレーニングの内容と行い方

体力については、運動と筋、神経、呼吸循環などの働きとのかかわり合いを取り扱う。また、個人の能力を向上させるための具体的な運動の構成や実践に必要な各条件を理解できるようにするとともに、体力トレーニングの実践のための手順について理解できるようにする。

② 運動と安全

健康診断や体力測定的重要性や、運動に起因するスポーツ外傷・障害や疾病の種類並びに原因についての知識を習得し、さらにスポーツ外傷・障害の予防や応急手当について、実習を通して理解できるようにする。

③ 体育・スポーツの運営管理

体育・スポーツに関わる運動施設の整備や管理、運動への参加の提供や運動の進め方、そして運動を行うための集団・クラブの編成や育成について、その合理的で効果的な運営方法に関する知識を習得し、安全管理の観点から施設・プログラム提供、集団・クラブの運営に関わる諸問題について理解できるようにする。

2. 成績評価

評価については、以下の3観点から総合的に判断する。

(1) 関心・意欲・態度

- ① 学習内容に興味・関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとする。
- ② 学習内容に則した資料を収集し活用して学習しようとしている。
- ③ 他の生徒が理解しやすいように発言している。

(2) 思考・判断

- ① 学習内容のねらいに沿った課題を設定することができる。
- ② 資料を活用し、積極的に仲間と話し合い、課題についてまとめることができる。
- ③ 他の生徒の発表から、自分の意見や考えをまとめることができる。

(3) 知識・理解

- ① 学習内容や授業計画を理解している。
- ② 資料の示す内容を理解し、問題点や疑問点について質問している。

定期テスト	60%	授業・提出物	20%	その他テスト	20%
-------	-----	--------	-----	--------	-----

3. 使用教科書

最新 体育・スポーツ理論 (大修館書店)

4. 授業の展開と形態

一斉・グループ授業

5. 学習方法

一斉講義・グループ学習・課題学習

令和5年度 スポーツ概論(3年) 年間授業計画

那覇西高等学校

月	大項目	単元名	学 習 内 容	配時	マーク欄
4	体力トレーニングの内容と行い方	体力トレーニング	(1)オリエンテーション	10	/
			(2) 私たちと学習内容とのかかわり		/
5			(3) トレーニングで進化する私たちの体 1) トレーニングと体の仕組み 2) トレーニングによる体力の高まりとメカニズム 3) トレーニングと記録の関係 (4) 体力トレーニングのPDCA 1) 体力トレーニングの計画 2) 体力のチェック 3) 目的別のトレーニング		/
6	◎定期考査(期末)				
7	運動と安全	競技力とマネジメント	(1) スポーツとライフマネジメント (2) 自分の体のマネジメント 1) ウォームアップとクールダウン 2) スポーツ障害とその予防法 3) スポーツ事故と応急処置 4) テーピング (3) 栄養とパフォーマンス 1) スポーツ栄養の基礎 2) 目的に応じた栄養摂取 3) スポーツと水分補給	6	/
9					
10	体育・スポーツの運営管理	スポーツ指導者を目指す	(1) 変わる地域スポーツとスポーツ指導者 1) これからの地域スポーツ 2) 運動部活動と地域スポーツ 3) 総合型地域スポーツクラブ 4) 民間のスポーツクラブ 5) スポーツボランティアとNPO (2) みんなが楽しめるスポーツを企画しよう 1) 企画しよう、あなたと家族のスポーツを 2) 企画しよう、あなたの部活を 3) 企画しよう、校内スポーツ大会を 4) 調べよう、総合型地域スポーツクラブ (3) 考えてみよう、スポーツ指導者の役割 1) これからの指導者とは 2) 私たちのスポーツライフとこれからの指導者	11	/
11					
12					
			◎定期考査(期末)		
1	課題学習		(1) レポート作成の手順 1) 問題発見の方法 2) 計画の立て方 3) 情報収集方法 (2) レポート作成 1) コンピュータ・文献の検索方法 2) 文書の作成・図の貼り付け 3) 途中経過発表 (3) 発表会 (4) 反省	8	/
2					
3					

/ 単元終了日

様式1

科目名	単位数	学年	必修・選択	対象学科
スポーツ総合演習	3	3	必修	体育科

1. 科目概要および目標

(1) 目標

豊かなスポーツライフの実現と体育・スポーツの振興・発展に寄与するための資質や能力として、コンピュータや情報通信ネットワークなどを活用させて、情報処理能力を高める。

(2) 内容

- 研究の準備 ・ 課題の設定の仕方 ・ 資料の収集方法
- テーマ設定と研究計画 ・ 研究内容・方法 ・ 集録の形式
- 課題追求と体験学習 ・ 調査活動 ・ 調査の記録や情報の整理
- 研究成果のまとめ ・ 情報の整理と分析 ・ まとめの方法 ・ 発表の仕方
- 発表と総括 ・ 研究発表 ・ 研究のまとめ
- コンピュータ・リテラシー
- その他情報機器を活用する基本情報機器操作

2. 成績評価

評価については、以下の観点から総合的に見ていく。

- 学習意欲
- 課題発見力
- 学習構想力
- 情報活用能力
- 自己表現力
- 自己評価力

3. 使用教科書・ノート

- (1) 体育・スポーツ理論 (大修館書店)

4. 授業の展開と形態

- 一斉・グループ授業

5. 学習方法

- 一斉講義・グループ学習・課題学習

月	大項目	単 元	配時	マーク欄
		オリエンテーション	1	/
4月	研究 集 録 作 成	○コンピュータ・リテラシー	23	/ /
		・文書作成		/ /
5月		・インターネットの利用		/ /
		・ネチケット		/ /
6月		・表計算ソフトの利用		/ /
		・デジタルカメラの利用		/ /
		・プレゼンテーションの方法と利用		/ /
		・レポート作成		/ /
		・その他情報機器を活用する基本情報機器操作		/ /
7月		○研究の準備		/ /
	・課題の設定の仕方	/ /		
	・資料の収集方法	/		
	○テーマ設定と研究計画			
	・研究内容・方法			
	・集録の形式			
9月	○課題追求と体験学習	30	/ /	
	・調査活動		/ /	
	・調査の記録や情報の整理		/ /	
10月	○研究成果のまとめ		/ /	
	・情報の整理と分析		/ /	
	・まとめの方法		/ /	
	・発表の仕方		/ /	
11月			/ /	
			/ /	
12月			/ /	
		/ /		
1月	○発表と総括	8	/ /	
	・研究発表		/ /	
	・研究のまとめ	/ /		
2月				
3月				

様式 1

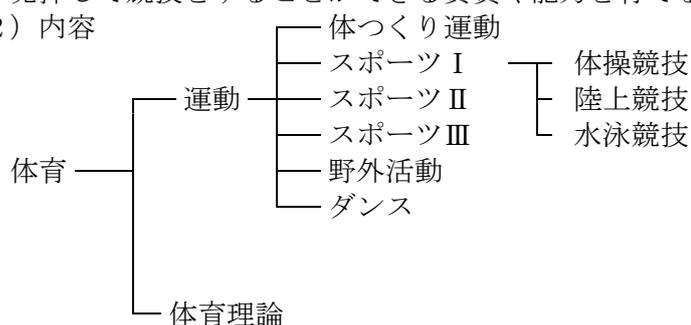
科目名	単位数	学年	必修・選択	対象学科
スポーツ I	2	1～3	必修	体育科

1. 科目概要および目標

(1) 目標

採点競技及び測定競技の特性についての理解と課題の解決を目指した効果的な運動の実践を通して、これらのスポーツの高度な技能と審判法を習得できるようにするとともに、技能を発揮して競技をすることができる資質や能力を育てる。

(2) 内容



2. 成績評価

評価については、以下の4観点から総合的に見ていく。

(1) 運動への関心・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積極的に運動しようとしているか。
- ・公正・協力・責任などの社会的態度が身に付いているか。
- ・健康や安全に留意して運動しようとしているか

(2) 運動についての思考・判断

- ・自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題を見つけ、その課題解決を目指して活動の仕方を考え工夫しているか。

(3) 運動技能

- ・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い技能を高めているか。
- ・自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身につけているか

(4) 運動についての知識・理解

- ・社会や生活の変化とスポーツの重要性、体ほぐしの意義と体力の高め方に関する基礎的な事項を理解し知識を身につけているか。

3. 使用副読本・服装

(1) 副読本「カラーワイドスポーツ」

(2) 服装は、指定の体育着

4. 授業の展開と形態

(1) 1年生から3年生合併とする

(2) 男女共修とする

(3) 選択授業とする（1年生は水泳を必修選択とし、23年生は3種目から選択）。

5. 学習方法

グループ・一斉授業の方法をとる

6. 履修上の留意点

3年間を見通して種目を選択する。

	種目名	内 容	配時	マーク欄
4月		(1) オリエンテーション 1) 採点競技・測定競技の特性 2) 施設利用の心得	70	／
5月		マナー・安全管理・服装 3) 単元計画の理解…目標、内容、 時間計画、学習の進め方		／
6月		4) 個人カードの活用方法… 自己診断、課題設定 5) チームノート利用方法…チーム 診断 ねらい設定		／
7月		(2) 体操競技 1) 器械運動の特性の理解		／
9月	(1) 体操競技 ア) 床運動 イ) 鉄棒 ウ) 跳馬 (跳び箱)	2) 個技の練習 (技の数を増やす・ 質を高める) 3) 技の組合せ (組合せの原則) 4) 演技構成と連続の練習 5) 演技発表会・運営方法・ルール		／
10月	(2) 陸上競技 ア) 短距離 イ) 長距離 ウ) 跳躍 エ) 投擲	(3) 陸上競技 1) 走跳投の基本特性 2) 技能・記録の向上 (練習法) 3) 論理的な技術理解・完成度の高 い技能習得 4) 競技大会・運営方法・ルール		／
11月	(3) 水泳競技 ア) 自由形 イ) 平泳ぎ ウ) 背泳ぎ エ) バタフライ オ) 個人メドレー	(4) 水泳競技 1) 水泳の基本特性 (浮力・抵抗) 2) 技能・記録の向上 (練習法) 3) 論理的な技術理解・完成度の高 い技能習得 (スタート・ターン) 4) 競技大会・運営方法・ルール		／
12月				／
1月				／
2月				／
3月				／

／ 単元終了日時

授業を受けるに当たって守って欲しい事項等

- ①自己健康管理に注意し、怪我防止の対策を万全にする.
- ②指定の体育着, 体育館シューズを着用すること.
- ③活動場所への移動は休み時間の内に完了すること.
- ④見学者は授業前に担当者に申し出て指示を受けること.

様式 1

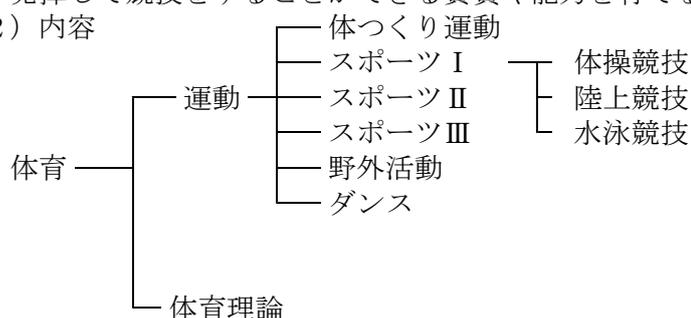
科目名	単位数	学年	必修・選択	対象学科
スポーツ I	2	1～3	必修	体育科

1. 科目概要および目標

(1) 目標

採点競技及び測定競技の特性についての理解と課題の解決を目指した効果的な運動の実践を通して、これらのスポーツの高度な技能と審判法を習得できるようにするとともに、技能を発揮して競技をすることができる資質や能力を育てる。

(2) 内容



2. 成績評価

評価については、以下の4観点から総合的に見ていく。

(1) 運動への関心・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積極的に運動しようとしているか。
- ・公正・協力・責任などの社会的態度が身に付いているか。
- ・健康や安全に留意して運動しようとしているか。

(2) 運動についての思考・判断

- ・自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題を見つけ、その課題解決を目指して活動の仕方を考え工夫しているか。

(3) 運動技能

- ・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い技能を高めているか。
- ・自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身につけているか。

(4) 運動についての知識・理解

- ・社会や生活の変化とスポーツの重要性、体ほぐしの意義と体力の高め方に関する基礎的な事項を理解し知識を身につけているか。

3. 使用副読本・服装

(1) 副読本「カラーワイドスポーツ」

(2) 服装は、指定の体育着

4. 授業の展開と形態

(1) 1年生から3年生合併とする

(2) 男女共修とする

(3) 選択授業とする（1年生は水泳を必修選択とし、23年生は3種目から選択）。

5. 学習方法

グループ・一斉授業の方法をとる

6. 履修上の留意点

3年間を見通して種目を選択する。

	種目名	内 容	配時	マーク欄
4月		(1) オリエンテーション 1) 採点競技・測定競技の特性 2) 施設利用の心得 マナー・安全管理・服装	70	／
5月		3) 単元計画の理解…目標、内容、 時間計画、学習の進め方		／
6月		4) 個人カードの活用方法… 自己診断、課題設定		／
7月		5) チームノート利用方法…チーム 診断 ねらい設定		／
9月		(2) 体操競技 1) 器械運動の特性の理解 2) 個技の練習 (技の数を増やす・ 質を高める) 3) 技の組合せ (組合せの原則) 4) 演技構成と連続の練習 5) 演技発表会・運営方法・ルール		／
10月		(3) 陸上競技 1) 走跳投の基本特性 2) 技能・記録の向上 (練習法) 3) 論理的な技術理解・完成度の高 い技能習得		／
11月		(4) 水泳競技 1) 水泳の基本特性 (浮力・抵抗) 2) 技能・記録の向上 (練習法) 3) 論理的な技術理解・完成度の高 い技能習得 (スタート・ターン) 4) 競技大会・運営方法・ルール		／
12月				／
1月				／
2月				／
3月				／

／ 単元終了日時

授業を受けるに当たって守って欲しい事項等

- ①自己健康管理に注意し，怪我防止の対策を万全にする.
- ②指定の体育着，体育館シューズを着用すること.
- ③活動場所への移動は休み時間の内に完了すること.
- ④見学者は授業前に担当者に申し出て指示を受けること.
- ⑤貴重品の管理をしっかりと行うこと.

様式 1

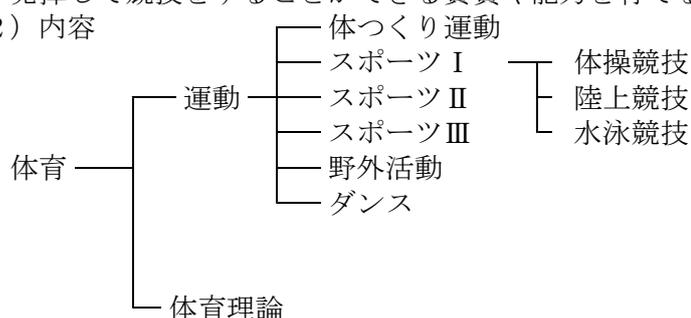
科目名	単位数	学年	必修・選択	対象学科
スポーツ I	2	1～3	必修	体育科

1. 科目概要および目標

(1) 目標

採点競技及び測定競技の特性についての理解と課題の解決を目指した効果的な運動の実践を通して、これらのスポーツの高度な技能と審判法を習得できるようにするとともに、技能を発揮して競技をすることができる資質や能力を育てる。

(2) 内容



2. 成績評価

評価については、以下の4観点から総合的に見ていく。

(1) 運動への関心・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積極的に運動しようとしているか。
- ・公正・協力・責任などの社会的態度が身に付いているか。
- ・健康や安全に留意して運動しようとしているか。

(2) 運動についての思考・判断

- ・自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題を見つけ、その課題解決を目指して活動の仕方を考え工夫しているか。

(3) 運動技能

- ・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い技能を高めているか。
- ・自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身につけているか。

(4) 運動についての知識・理解

- ・社会や生活の変化とスポーツの重要性、体ほぐしの意義と体力の高め方に関する基礎的な事項を理解し知識を身につけているか。

3. 使用副読本・服装

(1) 副読本「カラーワイドスポーツ」

(2) 服装は、指定の体育着

4. 授業の展開と形態

(1) 1年生から3年生合併とする

(2) 男女共修とする

(3) 選択授業とする（1年生は水泳を必修選択とし、23年生は3種目から選択）。

5. 学習方法

グループ・一斉授業の方法をとる

6. 履修上の留意点

3年間を見通して種目を選択する。

	種目名	内 容	配時	マーク欄		
4月		(1) オリエンテーション 1) 採点競技・測定競技の特性 2) 施設利用の心得 マナー・安全管理・服装 3) 単元計画の理解…目標、内容、 時間計画、学習の進め方 4) 個人カードの活用方法… 自己診断、課題設定 5) チームノート利用方法…チーム 診断 ねらい設定	70	/		
5月				4	/	
6月				4	/	
7月				4	/	
9月		(1) 体操競技 ア) 床運動 イ) 鉄棒 ウ) 跳馬 (跳び箱)		(2) 体操競技 1) 器械運動の特性の理解 2) 個技の練習 (技の数を増やす・ 質を高める) 3) 技の組合せ (組合せの原則) 4) 演技構成と連続の練習 5) 演技発表会・運営方法・ルール	/	
10月					4	/
11月		(2) 陸上競技 ア) 短距離 イ) 長距離 ウ) 跳躍 エ) 投擲		(3) 陸上競技 1) 走跳投の基本特性 2) 技能・記録の向上 (練習法) 3) 論理的な技術理解・完成度の高 い技能習得 4) 競技大会・運営方法・ルール	/	
12月					4	/
1月		(3) 水泳競技 ア) 自由形 イ) 平泳ぎ ウ) 背泳ぎ エ) バタフライ オ) 個人メドレー		(4) 水泳競技 1) 水泳の基本特性 (浮力・抵抗) 2) 技能・記録の向上 (練習法) 3) 論理的な技術理解・完成度の高 い技能習得 (スタート・ターン) 4) 競技大会・運営方法・ルール	/	
2月					2	/
3月					2	/

／単元終了日時

授業を受けるに当たって守って欲しい事項等

- ①自己健康管理に注意し，怪我防止の対策を万全にする.
- ②指定の体育着，体育館シューズを着用すること.
- ③活動場所への移動は休み時間の内に完了すること.
- ④見学者は授業前に担当者に申し出て指示を受けること.
- ⑤貴重品の管理をしっかりと行うこと.

様式 1

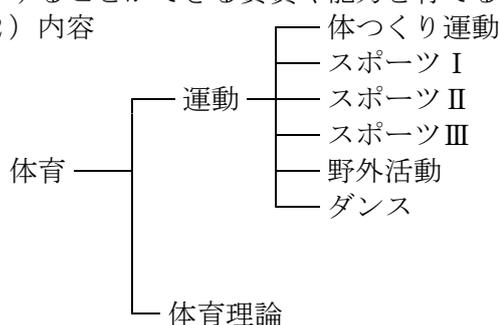
科目名	単位数	学年	必修・選択	対象学科
スポーツⅡ	2	1～3	必修	体育科

1. 科目概要および目標

(1) 目標

球技の特性についての理解と課題の解決を目指した計画的な運動の実践を通して、これらのスポーツの高度な技能と審判法を習得できるようにするとともに、技能を發揮してゲームをすることができる資質や能力を育てる。

(2) 内容



2. 成績評価

評価については、以下の4観点から総合的に見ていく。

(1) 運動への関心・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積極的に運動しようとしているか。
- ・公正・協力・責任などの社会的態度が身に付いているか。
- ・健康や安全に留意して運動しようとしているか。

(2) 運動についての思考・判断

- ・自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題を見つけ、その課題解決を目指して活動の仕方を考え工夫しているか。

(3) 運動技能

- ・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い技能を高めているか。
- ・自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身につけているか。

(4) 運動についての知識・理解

- ・社会や生活の変化とスポーツの重要性、体ほぐしの意義と体力の高め方に関する基礎的な事項を理解し知識を身につけているか。

3. 使用副読本・服装

(1) 副読本「カラーワイドスポーツ」

(2) 服装は、指定の体育着

4. 授業の展開と形態

(1) 1年生から3年生合併とする

(2) 男女共修とする

(3) 選択授業とする。

5. 学習方法

グループ・一斉授業の方法をとる

6. 履修上の留意点

3年間を見通して種目を選択する。

種目名		内 容	配時	マ-ク欄		
4月	ハンドボール バスケットボール バレーボール サッカー ラグビー テニス バドミントン 卓球 ゴルフ ソフトボール 野球	1) オリエンテーション 1) 球技の特性・ 2) 施設利用の心 マナー・安全管理・服装 2) 単元計画の理解…目標、内容、 時間計画、学習の進め方 3) 個人カードの活用方法… 自己診断、題設定 4) チームノート利用方法…チーム 診断 ねらい設定	70	／	／	
5月				体 育 理 論 4	／	／
6月					／	／
7月					(2) 個人的技術・連携プレー	／
9月		1) ショット 2) パス・キャッチ 3) ドリブル 4) オフェンスの技術 5) ディフェンスの技術			／	／
10月		体 育 理 論 4		(3) 作戦の立て方 1) 攻撃方法 2) 守備方法	／	／
11月				(4) ゲーム 1) 簡易ゲーム 2) 対抗戦 3) 総当たり戦	／	／
12月				(5) ゲーム運営 1) ルール 2) 審判 3) 組み合わせ 4) 役員割り振り 5) 成績発表	／	／
1月				体 育 理 論 2	／	／
2月		／			／	
3月		／			／	

／単元終了日時

授業を受けるに当たって守って欲しい事項等

- ①自己健康管理に注意し、怪我防止の対策を万全にする。
- ②指定の体育着、体育館シューズを着用すること。
- ③活動場所への移動は休み時間の内に完了すること。
- ④見学者は授業前に担当者に申し出て指示を受けること。
- ⑤貴重品の管理をしっかりと行うこと。

様式 1

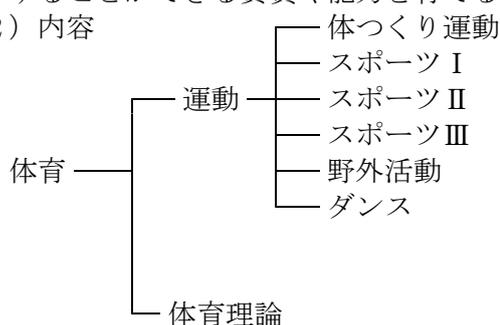
科目名	単位数	学年	必修・選択	対象学科
スポーツⅡ	2	1～3	必修	体育科

1. 科目概要および目標

(1) 目標

球技の特性についての理解と課題の解決を目指した計画的な運動の実践を通して、これらのスポーツの高度な技能と審判法を習得できるようにするとともに、技能を発揮してゲームをすることができる資質や能力を育てる。

(2) 内容



2. 成績評価

評価については、以下の4観点から総合的に見ていく。

(1) 運動への関心・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積極的に運動しようとしているか。
- ・公正・協力・責任などの社会的態度が身に付いているか。
- ・健康や安全に留意して運動しようとしているか。

(2) 運動についての思考・判断

- ・自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題を見つけ、その課題解決を目指して活動の仕方を考え工夫しているか。

(3) 運動技能

- ・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い技能を高めているか。
- ・自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身につけているか。

(4) 運動についての知識・理解

- ・社会や生活の変化とスポーツの重要性、体ほぐしの意義と体力の高め方に関する基礎的な事項を理解し知識を身につけているか。

3. 使用副読本・服装

(1) 副読本「カラーワイドスポーツ」

(2) 服装は、指定の体育着

4. 授業の展開と形態

(1) 1年生から3年生合併とする

(2) 男女共修とする

(3) 選択授業とする。

5. 学習方法

グループ・一斉授業の方法をとる

6. 履修上の留意点

3年間を見通して種目を選択する。

種目名		内 容		配時	マ-ク欄	
4月	ハンドボール バスケットボール バレーボール サッカー ラグビー テニス バドミントン 卓球 ゴルフ ソフトボール 野球	体育 理論 4	1) オリエンテーション	70	/	/
5月			1) 球技の特性・		/	/
			2) 施設利用の心 マナー・安全管理・服装		/	/
6月			2) 単元計画の理解…目標、内容、 時間計画、学習の進め方		/	/
		3) 個人カードの活用方法… 自己診断、題設定	/		/	
7月		4) チームノート利用方法…チーム 診断 ねらい設定	/		/	
		(2) 個人的技術・連携プレー	/		/	
9月		1) ショット	/		/	
		2) パス・キャッチ	/		/	
10月		3) ドリブル	/		/	
		4) オフェンスの技術	/		/	
11月		5) ディフェンスの技術	/		/	
	(3) 作戦の立て方	/	/			
12月	1) 攻撃方法	/	/			
	2) 守備方法	/	/			
1月	(4) ゲーム	/	/			
	1) 簡易ゲーム 2) 対抗戦	/	/			
2月	3) 総当たり戦	/	/			
	(5) ゲーム運営	/	/			
3月	1) ルール	/	/			
	2) 審判	/	/			
	3) 組み合わせ	/	/			
	4) 役員割り振り	/	/			
	5) 成績発表	/	/			
	体育 理論 2	/	/			

／単元終了日時

授業を受けるに当たって守って欲しい事項等

- ①自己健康管理に注意し，怪我防止の対策を万全にする。
- ②指定の体育着，体育館シューズを着用すること。
- ③活動場所への移動は休み時間の内に完了すること。
- ④見学者は授業前に担当者に申し出て指示を受けること。
- ⑤貴重品の管理をしっかりと行うこと。

様式 1

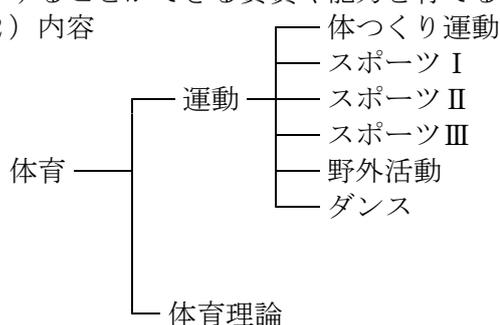
科目名	単位数	学年	必修・選択	対象学科
スポーツⅡ	2	1～3	必修	体育科

1. 科目概要および目標

(1) 目標

球技の特性についての理解と課題の解決を目指した計画的な運動の実践を通して、これらのスポーツの高度な技能と審判法を習得できるようにするとともに、技能を発揮してゲームをすることができる資質や能力を育てる。

(2) 内容



2. 成績評価

評価については、以下の4観点から総合的に見ていく。

(1) 運動への関心・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積極的に運動しようとしているか。
- ・公正・協力・責任などの社会的態度が身に付いているか。
- ・健康や安全に留意して運動しようとしているか。

(2) 運動についての思考・判断

- ・自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題を見つけ、その課題解決を目指して活動の仕方を考え工夫しているか。

(3) 運動技能

- ・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い技能を高めているか。
- ・自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身につけているか。

(4) 運動についての知識・理解

- ・社会や生活の変化とスポーツの重要性、体ほぐしの意義と体力の高め方に関する基礎的な事項を理解し知識を身につけているか。

3. 使用副読本・服装

(1) 副読本「カラーワイドスポーツ」

(2) 服装は、指定の体育着

4. 授業の展開と形態

(1) 1年生から3年生合併とする

(2) 男女共修とする

(3) 選択授業とする。

5. 学習方法

グループ・一斉授業の方法をとる

6. 履修上の留意点

3年間を見通して種目を選択する。

	種目名	内 容	配時	マーク欄	
4月	ハンドボール バスケットボール バレーボール サッカー ラグビー テニス バドミントン 卓球 ゴルフ ソフトボール 野球	1) オリエンテーション 1) 球技の特性・ 2) 施設利用の心 マナー・安全管理・服装 2) 単元計画の理解…目標、内容、 時間計画、学習の進め方 3) 個人カードの活用方法… 自己診断、題設定 4) チームノート利用方法…チーム 診断 ねらい設定	70	／	
5月				4) チームノート利用方法…チーム 診断 ねらい設定	／
6月					／
7月				(2) 個人的技術・連携プレー	／
9月		1) ショット 2) パス・キャッチ 3) ドリブル 4) オフェンスの技術 5) ディフェンスの技術		／	
10月		(3) 作戦の立て方 1) 攻撃方法 2) 守備方法		／	
11月		(4) ゲーム 1) 簡易ゲーム 2) 対抗戦 3) 総当たり戦		／	
12月		(5) ゲーム運営 1) ルール 2) 審判 3) 組み合わせ 4) 役員割り振り 5) 成績発表		／	
1月				／	
2月				／	
3月				／	

／単元終了日時

授業を受けるに当たって守って欲しい事項等

- ①自己健康管理に注意し，怪我防止の対策を万全にする。
- ②指定の体育着，体育館シューズを着用すること。
- ③活動場所への移動は休み時間の内に完了すること。
- ④見学者は授業前に担当者に申し出て指示を受けること。
- ⑤貴重品の管理をしっかりと行うこと。

様式 1

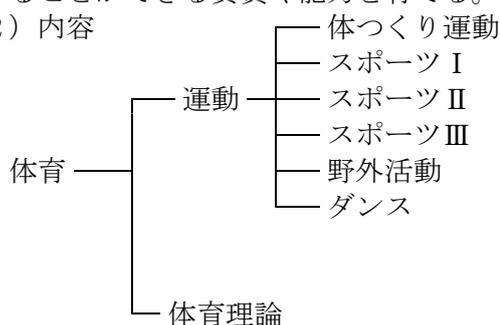
科目名	単位数	学年	必修・選択	対象学科
スポーツⅢ	2	1～3	必修	体育科

1. 科目概要および目標

(1) 目標

武道の特性についての理解と課題の解決を目指した計画的な運動の実践を通して、これらのスポーツの高度な技能と審判法を習得できるようにするとともに、技能を発揮して試合をすることができる資質や能力を育てる。

(2) 内容



2. 成績評価

評価については、以下の4観点から総合的に見ていく。

(1) 運動への関心・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積極的に運動しようとしているか。
- ・公正・協力・責任などの社会的態度が身に付いているか。
- ・健康や安全に留意して運動しようとしているか。

(2) 運動についての思考・判断

- ・自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題を見つけ、その課題解決を目指して活動の仕方を考え工夫しているか。

(3) 運動技能

- ・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い技能を高めているか。
- ・自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身につけているか。

(4) 運動についての知識・理解

- ・社会や生活の変化とスポーツの重要性、体ほぐしの意義と体力の高め方に関する基礎的な事項を理解し知識を身につけているか。

3. 使用副読本・服装

(1) 副読本「カラーワイドスポーツ」

(2) 服装は、柔道衣

4. 授業の展開と形態

(1) 各学年ごとに実施する。

(2) 男女共修とする

(3) 選択授業とする。

5. 学習方法

グループ・一斉授業の方法をとる

6. 履修上の留意点

3年間を見通して種目を選択する。

	種目名	内 容	配時	マーク欄
4月	柔 道	1) オリエンテーション 1) 武道の特性・ 2) 施設利用の心 マナー・安全管理・服装	70	／
5月		2) 単元計画の理解…目標、内容、 時間計画、学習の進め方		／
6月		3) 個人カードの活用方法… 自己診断、題設定		／
7月		4) チームノート利用方法…チーム 診断 ねらい設定		／
9月		5) 基礎知識 ・礼法・柔道衣の扱い方 ・体ほぐしの運動		／
10月		(2) 基本動作 1) 姿勢と組み方 2) 進退動作 3) 受け身 4) 固め技の基本動作		／
11月		(3) 基本となる技の習得 1) 手技・足技・腰技 2) 抑込技・絞技・関節技 3) かかり練習、約束練習、自由練習		／
12月		(4) 試合 1) 簡易試合 2) 対抗戦 3) 総当たり戦		／
1月		(5) 試合運営 1) ルール 2) 審判 3) 組み合わせ		／
2月		4) 役員割り振り		／
3月		5) 成績発表		／

／単元終了日時

授業を受けるに当たって守って欲しい事項等

- ①自己健康管理に注意し，怪我防止の対策を万全にする。
- ②指定の体育着，体育館シューズを着用すること。
- ③活動場所への移動は休み時間の内に完了すること。
- ④見学者は授業前に担当者に申し出て指示を受けること。
- ⑤貴重品の管理をしっかりと行うこと。

様式 1

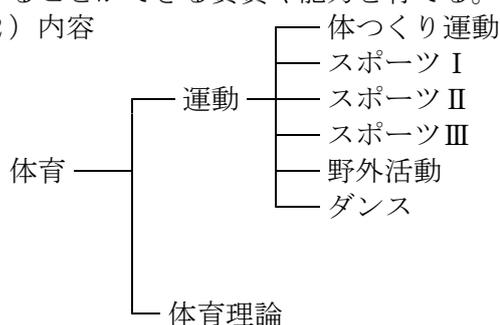
科目名	単位数	学年	必修・選択	対象学科
スポーツⅢ	2	1～3	必修	体育科

1. 科目概要および目標

(1) 目標

武道の特性についての理解と課題の解決を目指した計画的な運動の実践を通して、これらのスポーツの高度な技能と審判法を習得できるようにするとともに、技能を発揮して試合をすることができる資質や能力を育てる。

(2) 内容



2. 成績評価

評価については、以下の4観点から総合的に見ていく。

(1) 運動への関心・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積極的に運動しようとしているか。
- ・公正・協力・責任などの社会的態度が身に付いているか。
- ・健康や安全に留意して運動しようとしているか。

(2) 運動についての思考・判断

- ・自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題を見つけ、その課題解決を目指して活動の仕方を考え工夫しているか。

(3) 運動技能

- ・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い技能を高めているか。
- ・自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身につけているか。

(4) 運動についての知識・理解

- ・社会や生活の変化とスポーツの重要性、体ほぐしの意義と体力の高め方に関する基礎的な事項を理解し知識を身につけているか。

3. 使用副読本・服装

(1) 副読本「カラーワイドスポーツ」

(2) 服装は、柔道衣

4. 授業の展開と形態

(1) 各学年ごとに実施する。

(2) 男女共修とする

(3) 選択授業とする。

5. 学習方法

グループ・一斉授業の方法をとる

6. 履修上の留意点

3年間を見通して種目を選択する。

	種目名	内 容	配時	マーク欄	
4月	柔 道	1) オリエンテーション 1) 武道の特性・ 2) 施設利用の心 マナー・安全管理・服装 2) 単元計画の理解…目標、内容、 時間計画、学習の進め方 3) 個人カードの活用方法… 自己診断、題設定 4) チームノート利用方法…チーム 診断 ねらい設定 5) 基礎知識 ・礼法・柔道衣の扱い方 ・体ほぐしの運動 (2) 基本動作 1) 姿勢と組み方 2) 進退動作 3) 受け身 4) 固め技の基本動作 (3) 基本となる技の習得 1) 手技・足技・腰技 2) 抑込技・絞技・関節技 3) かかり練習、約束練習、自由練習 (4) 試合 1) 簡易試合 2) 対抗戦 3) 総当たり戦 (5) 試合運営 1) ルール 2) 審判 3) 組み合わせ 4) 役員割り振り 5) 成績発表	70	／	
5月				体 育 理 論 4	／
6月				体 育 理 論 4	／
7月				体 育 理 論 4	／
9月				体 育 理 論 4	／
10月				体 育 理 論 4	／
11月				体 育 理 論 4	／
12月				体 育 理 論 4	／
1月				体 育 理 論 4	／
2月				体 育 理 論 2	／
3月				体 育 理 論 2	／

／単位終了日時

授業を受けるに当たって守って欲しい事項等

- ①自己健康管理に注意し，怪我防止の対策を万全にする。
- ②指定の体育着，体育館シューズを着用すること。
- ③活動場所への移動は休み時間の内に完了すること。
- ④見学者は授業前に担当者に申し出て指示を受けること。
- ⑤貴重品の管理をしっかりと行うこと。

様式 1

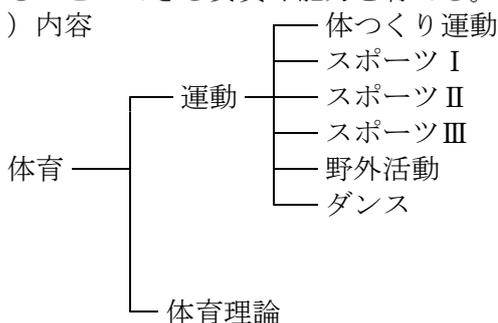
科目名	単位数	学年	必修・選択	対象学科
スポーツⅢ(武道)	2	1～3	必修	体育科

1. 科目概要および目標

(1) 目標

武道の特性についての理解と課題の解決を目指した計画的な運動の実践を通して、これらのスポーツの高度な技能と審判法を習得できるようにするとともに、技能を発揮して試合をすることができる資質や能力を育てる。

(2) 内容



2. 成績評価

評価については、以下の4観点から総合的に見ていく。

(1) 運動への関心・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積極的に運動しようとしているか。
- ・公正・協力・責任などの社会的態度が身に付いているか。
- ・健康や安全に留意して運動しようとしているか。

(2) 運動についての思考・判断

- ・自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題を見つけ、その課題解決を目指して活動の仕方を考え工夫しているか。

(3) 運動技能

- ・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い技能を高めているか。
- ・自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身につけているか。

(4) 運動についての知識・理解

- ・社会や生活の変化とスポーツの重要性、体ほぐしの意義と体力の高め方に関する基礎的な事項を理解し知識を身につけているか。

3. 使用副読本・服装

(1) 副読本「カラーワイドスポーツ」

(2) 服装は、柔道衣

4. 授業の展開と形態

(1) 各学年ごとに実施する。

(2) 男女共修とする

(3) 選択授業とする。

5. 学習方法

グループ・一斉授業の方法をとる

6. 履修上の留意点

3年間を見通して種目を選択する。

	種目名	内 容	配時	マーク欄	
4月	柔 道	1) オリエンテーション 1) 武道の特性・ 2) 施設利用の心 マナー・安全管理・服装 2) 単元計画の理解…目標、内容、 時間計画、学習の進め方 3) 個人カードの活用方法… 自己診断、題設定 4) チームノート利用方法…チーム 診断 ねらい設定 5) 基礎知識 ・礼法・柔道衣の扱い方 ・体ほぐしの運動 (2) 基本動作 1) 姿勢と組み方 2) 進退動作 3) 受け身 4) 固め技の基本動作 (3) 基本となる技の習得 1) 手技・足技・腰技 2) 抑込技・絞技・関節技 3) かかり練習、約束練習、自由練 習 (4) 試合 1) 簡易試合 2) 対抗戦 3) 総当たり戦 (5) 試合運営 1) ルール 2) 審判 3) 組み合わせ 4) 役員割り振り 5) 成績発表	70	／	
5月				体 育 理 論 4	／
6月				体 育 理 論 4	／
7月				体 育 理 論 4	／
9月				体 育 理 論 4	／
10月				体 育 理 論 4	／
11月				体 育 理 論 4	／
12月				体 育 理 論 4	／
1月				体 育 理 論 4	／
2月				体 育 理 論 2	／
3月				体 育 理 論 2	／

／単元終了日時

授業を受けるに当たって守って欲しい事項等

- ①自己健康管理に注意し，怪我防止の対策を万全にする。
- ②指定の体育着，体育館シューズを着用すること。
- ③活動場所への移動は休み時間の内に完了すること。
- ④見学者は授業前に担当者に申し出て指示を受けること。
- ⑤貴重品の管理をしっかりと行うこと。

様式 1

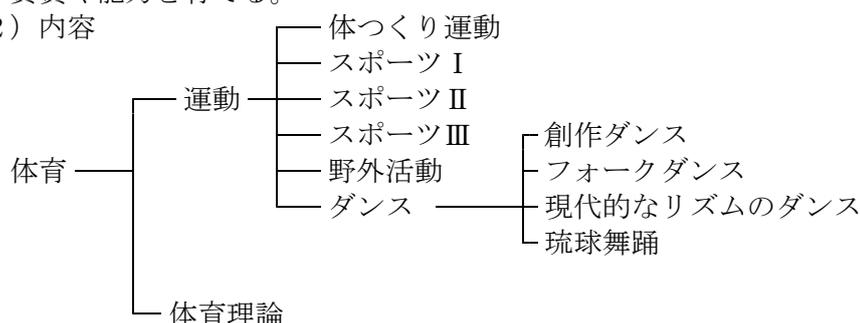
科目名	単位数	学年	必修・選択	対象学科
スポーツⅣ	2	1～3	必修	体育科

1. 科目概要および目標

(1) 目標

ダンスの特性についての理解と課題の解決を目指した計画的な運動の実践を通して、これらのスポーツの高度な技能を習得できるようにするとともに、交流し、発表することができる資質や能力を育てる。

(2) 内容



2. 成績評価

評価については、以下の4観点から総合的に見ていく。

(1) 運動への関心・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積極的に運動しようとしているか。
- ・公正・協力・責任などの社会的態度が身に付いているか。
- ・健康や安全に留意して運動しようとしているか

(2) 運動についての思考・判断

- ・自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題を見つけ、その課題解決を目指して活動の仕方を考え工夫しているか。

(3) 運動技能

- ・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い技能を高めているか。
- ・自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身につけているか

(4) 運動についての知識・理解

- ・社会や生活の変化とスポーツの重要性、体ほぐしの意義と体力の高め方に関する基礎的な事項を理解し知識を身につけているか。

3. 使用副読本・服装

(1) 副読本「カラーワイドスポーツ」

(2) 服装は、体育着

4. 授業の展開と形態

(1) 各学年ごとに実施する。

(2) 男女共修とする

5. 学習方法

グループ・一斉授業の方法をとる

	種目名	内 容	配時	マーク欄
4月	創作ダンス 現代的なリズムのダンス フォークダンス 琉球舞踊	(1) オリエンテーション 1) ダンスの特性 2) 施設利用の心 マナー・安全管理・服装	70	／
5月		2) 単元計画の理解…目標、内容、 時間計画、学習の進め方		／
6月		3) 個人カードの活用方法… 自己診断、題設定		／
7月		4) チームノート利用方法…チーム 診断 ねらい設定		／
9月		(2) 創作ダンス 1) 作品の主題選択・決定 2) 主題に適した動きの工夫 3) 展開・構成の工夫 4) 発表会		／
10月		(3) 現代的なリズムのダンス 1) 基本動作 (リズム・動き方) 2) アイソレーション 3) ビートに乗せたコンビネーション 4) グループによる発表		／
11月		(4) フォークダンス 1) 基礎知識と基本動作 (簡単なステップ)		／
12月		2) 内外の踊りの比較と理解 3) 交流会・行事への活用法の考案 4) 発表会		／
1月		(5) 琉球舞踊 1) 歴史と基礎知識		／
2月		2) 鳩間節 3) 加奈ヨー		／
3月		4) 谷茶前 5) かぎやで風		／

／単元終了日時

授業を受けるに当たって守って欲しい事項等

- ①自己健康管理に注意し，怪我防止の対策を万全にする。
- ②指定の体育着，体育館シューズを着用すること。
- ③活動場所への移動は休み時間の内に完了すること。
- ④見学者は授業前に担当者に申し出て指示を受けること。
- ⑤貴重品の管理をしっかりと行うこと。

様式 1

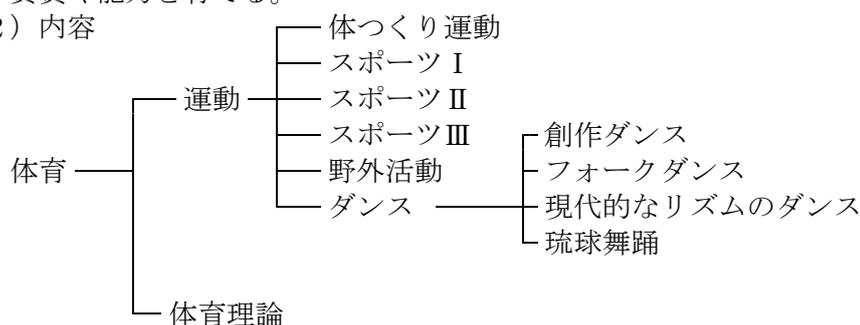
科目名	単位数	学年	必修・選択	対象学科
スポーツⅣ	2	1～3	必修	体育科

1. 科目概要および目標

(1) 目標

ダンスの特性についての理解と課題の解決を目指した計画的な運動の実践を通して、これらのスポーツの高度な技能を習得できるようにするとともに、交流し、発表することができる資質や能力を育てる。

(2) 内容



2. 成績評価

評価については、以下の4観点から総合的に見ていく。

(1) 運動への関心・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積極的に運動しようとしているか。
- ・公正・協力・責任などの社会的態度が身に付いているか。
- ・健康や安全に留意して運動しようとしているか。

(2) 運動についての思考・判断

- ・自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題を見つけ、その課題解決を目指して活動の仕方を考え工夫しているか。

(3) 運動技能

- ・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い技能を高めているか。
- ・自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身につけているか。

(4) 運動についての知識・理解

- ・社会や生活の変化とスポーツの重要性、体ほぐしの意義と体力の高め方に関する基礎的な事項を理解し知識を身につけているか。

3. 使用副読本・服装

(1) 副読本「カラーワイドスポーツ」

(2) 服装は、体育着

4. 授業の展開と形態

(1) 各学年ごとに実施する。

(2) 男女共修とする

5. 学習方法

グループ・一斉授業の方法をとる

	種目名	内 容	配時	マーク欄	
4月	創作ダンス 現代的なリズムのダンス フォークダンス 琉球舞踊	(1) オリエンテーション 1) ダンスの特性 2) 施設利用の心 マナー・安全管理・服装 2) 単元計画の理解…目標、内容、 時間計画、学習の進め方 3) 個人カードの活用方法… 自己診断、題設定 4) チームノート利用方法…チーム 診断 ねらい設定	70	／	
5月				体 育 理 論 4	／
6月				／	
7月				(2) 創作ダンス	／
9月		1) 作品の主題選択・決定 2) 主題に適した動きの工夫 3) 展開・構成の工夫 4) 発表会		／	
10月		体 育 理 論 4		／	
11月		(3) 現代的なリズムのダンス 1) 基本動作 (リズム・動き方) 2) アイソレーション 3) ビートに乗せたコンビネーション 4) グループによる発表		／	
12月		(4) フォークダンス 1) 基礎知識と基本動作 (簡単なステップ) 2) 内外の踊りの比較と理解 3) 交流会・行事への活用法の考案 4) 発表会		／	
1月		体 育 理 論 2		／	
2月		(5) 琉球舞踊 1) 歴史と基礎知識 2) 鳩間節 3) 加奈ヨー 4) 谷茶前 5) かぎやで風		／	
3月		／			

／単元終了日時

授業を受けるに当たって守って欲しい事項等

- ①自己健康管理に注意し、怪我防止の対策を万全にする。
- ②指定の体育着、体育館シューズを着用すること。
- ③活動場所への移動は休み時間の内に完了すること。
- ④見学者は授業前に担当者に申し出て指示を受けること。
- ⑤貴重品の管理をしっかりと行うこと。

様式 1

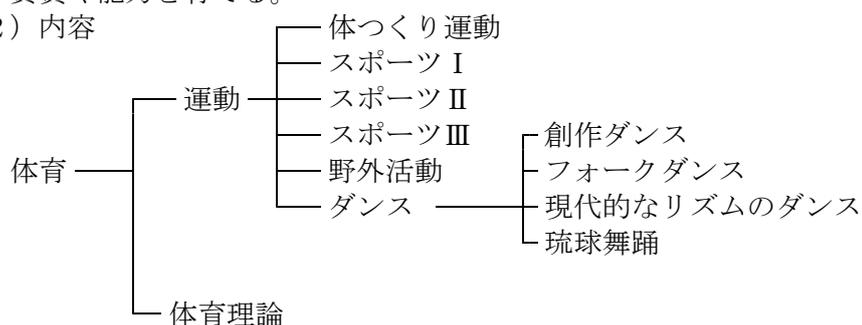
科目名	単位数	学年	必修・選択	対象学科
スポーツⅣ	2	1～3	必修	体育科

1. 科目概要および目標

(1) 目標

ダンスの特性についての理解と課題の解決を目指した計画的な運動の実践を通して、これらのスポーツの高度な技能を習得できるようにするとともに、交流し、発表することができる資質や能力を育てる。

(2) 内容



2. 成績評価

評価については、以下の4観点から総合的に見ていく。

(1) 運動への関心・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積極的に運動しようとしているか。
- ・公正・協力・責任などの社会的態度が身に付いているか。
- ・健康や安全に留意して運動しようとしているか

(2) 運動についての思考・判断

- ・自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題を見つけ、その課題解決を目指して活動の仕方を考え工夫しているか。

(3) 運動技能

- ・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い技能を高めているか。
- ・自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身につけているか

(4) 運動についての知識・理解

- ・社会や生活の変化とスポーツの重要性、体ほぐしの意義と体力の高め方に関する基礎的な事項を理解し知識を身につけているか。

3. 使用副読本・服装

(1) 副読本「カラーワイドスポーツ」

(2) 服装は、体育着

4. 授業の展開と形態

(1) 各学年ごとに実施する。

(2) 男女共修とする

5. 学習方法

グループ・一斉授業の方法をとる

様式 2

令和 5 年度 スポーツⅣ(3年) 年間授業計画

那覇西高等学校

	種目名	内 容	配時	マーク欄	
4月	創作ダンス 現代的なリズムのダンス フォークダンス 琉球舞踊	(1) オリエンテーション 1) ダンスの特性 2) 施設利用の心 マナー・安全管理・服装 2) 単元計画の理解…目標、内容、 時間計画、学習の進め方 3) 個人カードの活用方法… 自己診断、題設定 4) チームノート利用方法…チーム 診断 ねらい設定	70	/	
5月				体 育 理 論 4	/
6月				体 育 理 論 4	/
7月				体 育 理 論 4	/
9月		体 育 理 論 4		/	
10月		体 育 理 論 4		/	
11月		体 育 理 論 4		/	
12月		体 育 理 論 4		/	
1月		体 育 理 論 4		/	
2月		体 育 理 論 2		/	
3月		体 育 理 論 2		/	

／単元終了日時

授業を受けるに当たって守って欲しい事項等

- ①自己健康管理に注意し、怪我防止の対策を万全にする。
- ②指定の体育着、体育館シューズを着用すること。
- ③活動場所への移動は休み時間の内に完了すること。
- ④見学者は授業前に担当者に申し出て指示を受けること。
- ⑤貴重品の管理をしっかりと行うこと。

様式1

科目名	単位数	学年	必修・選択	対象学科
スポーツV	1	1	必修	体育科

1. 科目概要および目標

(1) 目標

自然と関わりの深い野外の運動の特性について理解し、その知識と技能を習得できるようにするとともに、自然の中で行動の仕方を身につけ、自然にしたしむことができる資質や能力を育てる。

(2) 内容

・キャンプ

自然環境の中で、生活の規則に従って、共同生活を行うために必要な知識と技能を身につけ、好ましい人間関係を育て、自然に親しみ、自然を愛する心を育てるようにする。

内容としては、実施計画の作成、テントの設営や生活の仕方、野外料理、キャンプクラフト、キャンプファイヤー、自然観察、野外レクリエーション、実施後の反省と評価などを取り扱うことができるようにする。実施計画に際しては、キャンプ地の選定、プログラムの作成、食糧や装備の計画と準備、組織の編成と役割分担、健康チェックなどを取り入れ実践できる資質や能力を身につける。

2. 成績評価

評価については、以下の3観点から総合的に判断する。

(1) 関心・意欲・態度

- ① 学習内容に興味・関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとする。
- ② キャンプでの事故防止の心得を守り、野外の健康・安全に留意しようとする。

(2) 思考・判断

- ① 学習内容のねらいに沿った課題を設定することができる。
- ② 資料を活用し、積極的に仲間と話し合い、課題について解決することができる。
- ③ 場面に応じた計画を立案したり、変更したりできる。

(3) 技能

- ① キャンプ諸活動の方法を身につけ、場面に応じて適切に行動できる。

(4) 知識・理解

- ① 学習内容や授業計画を理解している。
- ② キャンプでの事故防止の心得を理解し、知識を身につけている。

キャンプ実習	60%	授業・提出物	20%	その他テスト	20%
--------	-----	--------	-----	--------	-----

3. 使用教科書

完全図解 野外生活サバイバル全書 (東陽出版)

4. 授業の展開と形態

一斉・グループ授業

5. 学習方法

一斉講義・グループ学習・課題学習

令和5年度 スポーツV(1年) 年間授業計画

月	単元	学 習 内 容	配時	マーク欄
4	キャンプ	(1) 野外実習のオリエンテーション ①学習のねらい ②年間計画 ③野外実習計画	10	／
5		(2) 実施計画の作成 ①班編制 ②役割分担		／
6		(3) テント設営・生活の仕方 (4) 野外料理の仕方 (5) 食糧・装備の計画準備 (6) 野外実習		／
◎定期考査(期末)				
7	キャンプ	(1) 野外実習の反省・まとめ ①実施計画について ②野外料理について ③装備の点検・片付け	17	／
9		(2) 応急処置 ①心肺蘇生法 ②日射病・熱射病 ③包帯法・止血法 ④道に迷ったとき		／
10				／
11		(3) ロープワーク		／
12				／
◎定期考査(期末)				
1	キャンプ	(1) 計画立案の仕方 ①日程 ②場所 ③緊急時の連絡	8	／
2		(2) 安全対策 ①個人的要因 ②外的要因(地形・自然天候)		／
3		(3) 用具・道具の準備 (4) 各方面への連絡 ①保護者 ②伽農地の自治体 ③緊急連絡網 ④医療機関 (5) キャンプシュミレーション		／
◎定期考査(期末)				

／ 単元終了日

様式1

科目名	単位数	学年	必修・選択	対象学科
スポーツV	1	2	必修	体育科

1. 科目概要および目標

(1) 目標

自然と関わりの深い野外の運動の特性について理解し、その知識と技能を習得できるようにするとともに、自然の中で行動の仕方を身につけ、自然に楽しむことができる資質や能力を育てる。

(2) 内容

・スキー

雪の平地や上り下りを滑走するクロスカントリースキー、雪の斜面を滑り降りるアルペンスキーなどがある。スキーの中核となる技能は滑降と回転である。回転の技能は、プルークボーゲン、シュテムターン、パラレルターンなど様々なものがあり、段階的な過程を踏み、それぞれの技能を習得して、斜面や雪の状態に適応できるようにする。

2. 成績評価

評価については、以下の3観点から総合的に判断する。

(1) 関心・意欲・態度

- ① 学習内容に興味・関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとする。
- ② スキーでの事故防止の心得を守り、寒冷地での健康・安全に留意しようとする。

(2) 思考・判断

- ① 学習内容のねらいに沿った課題を設定することができる。
- ② 資料を活用し、積極的に仲間と教え合い、各自の課題を解決することができる。

(3) 技能

- ① 場面に応じて習得した技能を選択することができる。
- ② 天候を把握し、行動計画の変更などを適切に行える。

(4) 知識・理解

- ① 学習内容や授業計画を理解している。
- ② スキー・寒冷地での事故防止の心得を理解し、知識を身につけている。

スキー実習	60%	授業・提出物	20%	その他テスト	20%
-------	-----	--------	-----	--------	-----

3. 使用教科書

カラーワイドスポーツ (大修館)

4. 授業の展開と形態

一斉・グループ授業

5. 学習方法

一斉講義・グループ学習・課題学習

令和5年度 スポーツV(2年) 年間授業計画

那覇西高等学校

月	単元	学 習 内 容	配時	マーク欄
4	スキー	(1) スキー学習のオリエンテーション ①学習のねらい ②年間計画 ③野外実習計画 (2) 実施計画の作成 ①班編制 ②役割分担 (3) スキー用語の確認	10	／
5				／
6				／
◎定期考査(期末)				／
7	スキー	(1) 計画立案の仕方 ①日程 ②場所 ③緊急時の連絡 (2) 安全対策 ①個人的要因 ②外的要因(地形・自然天候) (3) 用具・道具の準備 (4) スキーや北海道についての調べ学習	17	／
9				／
10				／
11				／
12				／
◎定期考査(期末)				／
1	スキー	(1) スキー実習 ①団体行動 ②ゲレンデの安全・健康 ③滑走行技術(プルーク・ボーゲン・ターン等) ④装備の点検・管理 ⑤バッジテスト (2) 応急処置 ①心肺蘇生法 ②凍傷・包帯法・止血法 ③遭難に対する知識	8	／
2				／
3				／
◎定期考査(期末)				／

／ 単元終了日

様式1

科目名	単位数	学年	必修・選択	対象学科
野外活動	1	3	必修	体育科

1. 科目概要および目標

(1) 目標

自然と関わりの深い野外の運動の特性について理解し、その知識と技能を習得できるようにするとともに、自然の中で行動の仕方を身につけ、自然に楽しむことができる資質や能力を育てる。

(2) 内容

・遠泳その他の水辺活動（スキューバダイビング）

スキューバダイビングライセンス（Cカード）の取得を目標とする。自然の状況を的確に把握しながら、安全に活動を行うための知識や技能を習得できるようにする。

実施する場所の地理的条件や天候に関する基本的な調査を含め、学習計画の段階で十分な安全に関する調査を行う。また、変わりやすい自然環境の中で、臨機応変な行動が取れるよう校内での学習活動もおこなう。

2. 成績評価

評価については、以下の3観点から総合的に判断する。

(1) 関心・意欲・態度

- ① 学習内容に興味・関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとする。
- ② 互いに協力して進んでダイバーになるための学習に取り組んでいる。
- ③ 海での事故防止の心得を守り、互いの健康・安全に留意しようとする。

(2) 思考・判断

- ① ダイビング講習プログラムの学習のねらいや道筋を理解している。
- ② 課題の達成状況に応じて学習方法を見直すことができる。

(3) 技能

- ① ダイビング技能を身につける。
- ② Cカードを取得する
- ③ 海でのダイビングができる。

(4) 知識・理解

- ① ダイビングの知識・技能を理解している。
- ② 海での事故防止の心得を理解し、知識を身につけている。

ダイビング実習	50%	授業・提出物	30%	その他テスト	20%
---------	-----	--------	-----	--------	-----

3. 使用教科書

カラーワイドスポーツ（大修館）

4. 授業の展開と形態

一斉・グループ授業

5. 学習方法

一斉講義・グループ学習・課題学習

令和5年度 スポーツV(3年) 年間授業計画

月	単元	学習内容	配時	マーク欄
4	遠泳 その他の 水辺活動	(1) スキューバダイビング実習のオリエンテーション ①学習のねらい ②年間計画 ③スキューバダイビング実習計画 (2) 実施計画の作成 ①班編制 ②役割分担 (3) スキューバダイビング実習(「知識開発・プール実習」) ①知識開発(テキスト・ビデオ教材活用) ②プール実習(器材装着・調整 水中での基礎技能習得)	10	／
5				／
6				／
◎定期考査(期末)				
7	遠泳 その他の 水辺活動	(1) スキューバダイビング実習 (認定書取得) 場所(昨年度例) 砂辺海岸・奥武島 (2) 日帰りファンダイビング 場所(昨年度例) 座間味島 (3) 計画立案の仕方 ①日程 ②場所 ③緊急時の連絡 (4) 安全対策 ①個人的要因 ②外的要因(地形・自然・天候) (5) 用具・道具の調整・連絡 (6) 各方面への連絡 ①保護者 ②緊急連絡網 ③医療機関	17	／
9				／
10				／
11				／
12				／
◎定期考査(期末)				
1	遠泳 その他の 水辺活動	(1) スキューバダイビング実習の反省・まとめ ①プール実習・海洋実習・日帰りダイブ実施計画について ②スキューバダイビング実習について (2) 応急処置 ①心肺蘇生法 ②ライフセービング ③包帯法・止血法 ④遭難時の対応の仕方	8	／
2				／
3				／
◎定期考査(期末)				

／ 単元終了日

様式 1

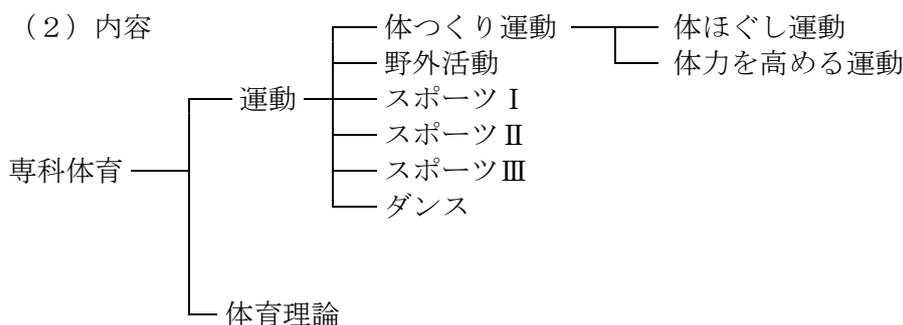
科目名	単位数	学年	必修・選択	対象学科
スポーツⅥ運動	1	1, 2, 3	必修	体育科

1. 科目概要および目標

(1) 目標

各種の運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め運動の楽しさや喜びを深く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、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。

(2) 内容



2. 成績評価

評価については、以下の4観点から総合的に見ていく。

(1) 運動への関心・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積極的に運動しようとしているか。
- ・公正・協力・責任などの社会的態度が身に付いているか。
- ・健康や安全に留意して運動しようとしているか

(2) 運動についての思考・判断

- ・自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題を見つけ、その課題解決を目指して活動の仕方を考え工夫しているか。

(3) 運動技能

- ・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い技能を高めているか。
- ・自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身につけているか

(4) 運動についての知識・理解

- ・社会や生活の変化とスポーツの重要性、体ほぐしの意義と体力の高め方に関する基礎的な事項を理解し知識を身につけているか。

3. 使用副読本・服装

(1) 副読本「トレーニングの本」

(2) 服装は、指定の体育着

4. 授業の展開と形態

(1) 1クラス1展開を基本とする

(2) 全種目とも男女共修とする

5. 学習方法

各種目とも、個人・ペア・グループ・一斉授業の方法をとる

6. 履修上の留意点

3年間を見通して種目を選択する。

	種目名	内 容	配時	マーク欄
		オリエンテーション	1	／
4月	体ほぐしの運動 (1) 集団行動 (1) 体力テスト	<ul style="list-style-type: none"> ・ 集団行動 姿勢、集合、整列、挨拶、列の増減、方向転換、行進… ・ 体力テスト ①握力②上体起こし③長座体前屈④反復横跳び⑤持久走⑥50m走⑦立幅跳⑧ハンドボール投 ・ 体ほぐし運動 (柔軟性・調整力) ストレッチ、ウォーキング、ジョギング、エアロビック体操、二人組運動、バランスボール、ラダー、スタビライゼーション、…。 	9	／
5月				／
6月				／
7月	体力を高める運動 (1)	<ul style="list-style-type: none"> ・ パワートレーニング (道具を利用したパワートレーニング) ①メディシンボール ②ボックス ③パワーロープ 	6	／
9月				／
10月	集団行動 (2) 体ほぐしの運動 (2)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 集団行動 (発展) ・ 体ほぐし運動 (柔軟性・調整力) 	4	／
11月	体力を高める運動 (2)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 筋力トレーニング (ウエイトトレーニング) ①下半身のトレーニング ②上半身のトレーニング ③体幹トレーニング ④部分的な筋肉を集中して鍛えるトレーニング 	7	／
12月				／
1月	体力を高める運動 (3)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 総合力トレーニング ①ライトサーキットトレーニング ②パワーサーキットトレーニング ③スパーサーキットトレーニング *各自でトレーニングプログラムを組んで実施する。 	8	／
2月				／
3月				／

／ 単元終了日時

授業を受けるに当たって守って欲しい事項等

- ①自己健康管理に注意し、怪我防止の対策を万全にする。
- ②指定の体操服、体育館シューズ、運動できる外履きを着用すること。
- ③活動場所への移動は休み時間の内に完了すること。
- ④見学者は授業前に担当者に申し出て指示を受けること。
- ⑤貴重品の管理をしっかりと行うこと。

様式 1

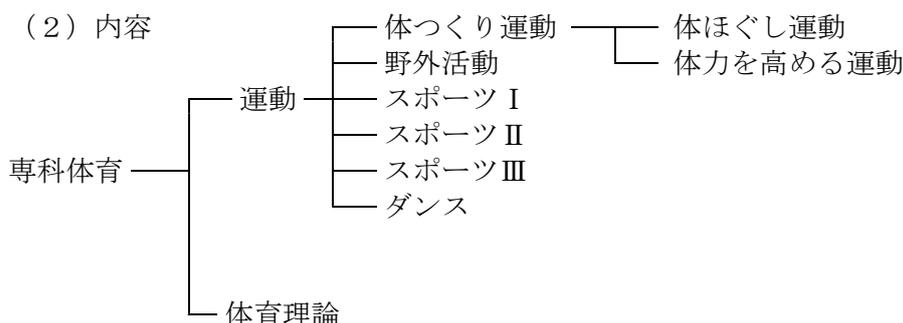
科目名	単位数	学年	必修・選択	対象学科
スポーツⅥ	1	1, 2, 3	必修	体育科

1. 科目概要および目標

(1) 目標

各種の運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め運動の楽しさや喜びを深く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、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。

(2) 内容



2. 成績評価

評価については、以下の4観点から総合的に見ていく。

(1) 運動への関心・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積極的に運動しようとしているか。
- ・公正・協力・責任などの社会的態度が身に付いているか。
- ・健康や安全に留意して運動しようとしているか

(2) 運動についての思考・判断

- ・自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題を見つけ、その課題解決を目指して活動の仕方を考え工夫しているか。

(3) 運動技能

- ・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い技能を高めているか。
- ・自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身につけているか

(4) 運動についての知識・理解

- ・社会や生活の変化とスポーツの重要性、体ほぐしの意義と体力の高め方に関する基礎的な事項を理解し知識を身につけているか。

3. 使用副読本・服装

(1) 副読本「トレーニングの本」

(2) 服装は、指定の体育着

4. 授業の展開と形態

(1) 1クラス1展開を基本とする

(2) 全種目とも男女共修とする

5. 学習方法

各種目とも、個人・ペア・グループ・一斉授業の方法をとる

6. 履修上の留意点

3年間を見通して種目を選択する。

	種目名	内 容	配時	マーク欄
		オリエンテーション	1	／
4月	体ほぐしの運動 (1) 集団行動 (1) 体力テスト	<ul style="list-style-type: none"> ・ 集団行動 姿勢、集合、整列、挨拶、列の増減、方向転換、行進… ・ 体力テスト ①握力②上体起こし③長座体前屈④反復横跳び⑤持久走⑥50m走⑦立幅跳⑧ハンドボール投 ・ 体ほぐし運動 (柔軟性・調整力) ストレッチ、ウォーキング、ジョギング、エアロビック体操、二人組運動、バランスボール、ラダー、スタビライゼーション、…。 	9	／
5月				／
6月				／
7月	体力を高める運動 (1)	<ul style="list-style-type: none"> ・ パワートレーニング (道具を利用したパワートレーニング) ①メディシンボール ②ボックス ③パワーロープ 	6	／
9月				／
10月	集団行動 (2) 体ほぐしの運動 (2)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 集団行動 (発展) ・ 体ほぐし運動 (柔軟性・調整力) 	4	／
11月	体力を高める運動 (2)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 筋力トレーニング (ウエイトトレーニング) ①下半身のトレーニング ②上半身のトレーニング ③体幹トレーニング ④部分的な筋肉を集中して鍛えるトレーニング 	7	／
12月				／
1月	体力を高める運動 (3)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 総合力トレーニング ①ライトサーキットトレーニング ②パワーサーキットトレーニング ③スパーサーキットトレーニング *各自でトレーニングプログラムを組んで実施する。 	8	／
2月				／
3月				／

／ 単元終了日時

授業を受けるに当たって守って欲しい事項等

- ①自己健康管理に注意し、怪我防止の対策を万全にする。
- ②指定の体操服、体育館シューズ、運動できる外履きを着用すること。
- ③活動場所への移動は休み時間の内に完了すること。
- ④見学者は授業前に担当者に申し出て指示を受けること。
- ⑤貴重品の管理をしっかりと行うこと。

様式 1

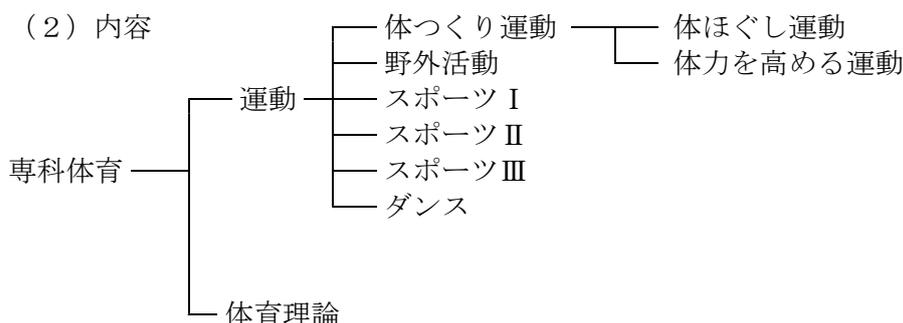
科目名	単位数	学年	必修・選択	対象学科
スポーツⅥ	1	1, 2, 3	必修	体育科

1. 科目概要および目標

(1) 目標

各種の運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め運動の楽しさや喜びを深く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、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。

(2) 内容



2. 成績評価

評価については、以下の4観点から総合的に見ていく。

(1) 運動への関心・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積極的に運動しようとしているか。
- ・公正・協力・責任などの社会的態度が身に付いているか。
- ・健康や安全に留意して運動しようとしているか

(2) 運動についての思考・判断

- ・自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題を見つけ、その課題解決を目指して活動の仕方を考え工夫しているか。

(3) 運動技能

- ・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い技能を高めているか。
- ・自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身につけているか

(4) 運動についての知識・理解

- ・社会や生活の変化とスポーツの重要性、体ほぐしの意義と体力の高め方に関する基礎的な事項を理解し知識を身につけているか。

3. 使用副読本・服装

(1) 副読本「トレーニングの本」

(2) 服装は、指定の体育着

4. 授業の展開と形態

(1) 1クラス1展開を基本とする

(2) 全種目とも男女共修とする

5. 学習方法

各種目とも、個人・ペア・グループ・一斉授業の方法をとる

6. 履修上の留意点

3年間を見通して種目を選択する。

	種目名	内 容	配時	マーク欄
		オリエンテーション	1	/
4月	体ほぐしの運動(1) 集団行動(1) 体力テスト	<ul style="list-style-type: none"> ・集団行動 姿勢、集合、整列、挨拶、列の増減、方向転換、行進… ・体力テスト ①握力②上体起こし③長座体前屈④反復横跳び⑤持久走⑥50m走⑦立幅跳⑧ハンドボール投 ・体ほぐし運動(柔軟性・調整力) ストレッチ、ウォーキング、ジョギング、エアロビック体操、二人組運動、バランスボール、ラダー、スタビライゼーション、…。 	9	/
5月				/
6月				/
7月	体力を高める運動(1)	<ul style="list-style-type: none"> ・パワートレーニング (道具を利用したパワートレーニング) ①メディシンボール ②ボックス ③パワーロープ 	6	/
9月				/
10月	集団行動(2) 体ほぐしの運動(2)	<ul style="list-style-type: none"> ・集団行動(発展) ・体ほぐし運動(柔軟性・調整力) 	4	/
11月	体力を高める運動(2)	<ul style="list-style-type: none"> ・筋力トレーニング (ウエイトトレーニング) ①下半身のトレーニング ②上半身のトレーニング ③体幹トレーニング ④部分的な筋肉を集中して鍛えるトレーニング 	7	/
12月				/
1月	体力を高める運動(3)	<ul style="list-style-type: none"> ・総合力トレーニング ①ライトサーキットトレーニング ②パワーサーキットトレーニング ③スパーサーキットトレーニング *各自でトレーニングプログラムを組んで実施する。 	8	/
2月				/
3月				/

／単元終了日時

授業を受けるに当たって守って欲しい事項等

- ①自己健康管理に注意し、怪我防止の対策を万全にする。
- ②指定の体操服、体育館シューズ、運動できる外履きを着用すること。
- ③活動場所への移動は休み時間の内に完了すること。
- ④見学者は授業前に担当者に申し出て指示を受けること。
- ⑤貴重品の管理をしっかりと行うこと。