

教科	保健体育	科目	体育 2	単位	2
----	------	----	------	----	---

1. 学習内容と目標

体育の見方・考え方を理解し、課題を発見するとともに、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します。

2. 使用教材

教科書：『現代高等保健体育』（大修館書店）
副教材：アクティブスポーツ総合版（大修館書店）

3. レポート

回数	内容
1	スポーツにおける技能と体力
2	体力トレーニング

4. 学習の進め方について

教科書をすみずみまで読んで、レポートを仕上げましょう。ゲームの分析などを行い、個々の技術・体力向上に努めましょう。

5. 評価について

試験成績と平常点（レポートの成績、実技成績、学習態度等）を以下の観点をもとに総合して 100 点法で行い、30 点以上を合格とする。

〔知識・技能〕

運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解しているとともに、それらの技能を身に付けている。

〔思考・判断・表現〕

生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。

〔主体的に学習に取り組む態度〕

生涯にわたって継続して運動に親しむために、運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするとともに、健康・安全を確保している。

6. スクーリング

10

時間