

教科	保健体育	科目	体育
年次	1 年次	単位数	3
教科書			
副教材	ステップアップ高校スポーツ		
科目目標	生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現すること。		

期間	教科書 範囲	学習内容	到達目標	評価方法
～5 月半ば		体づくり運動	健康や体力の状況に応じて自ら体力を高める方法を身に付ける。	・観察評価 ・実技テスト
6 月～7 月		水泳	「クロール」、「平泳ぎ」、「背泳ぎ」、「バタフライ」及び「複数の泳法で長く泳ぐこと又はリレーをすること」。	・班ノート ・観察 ・記録測定
9 月		選択球技	攻防を展開する際に共通して見られるボール操作などに関する動きとボールを持たないときの動きを獲得する。	・班ノート ・観察 ・実技テスト
1 0 月～1 2 月		長距離走	自己に適したペースを維持して、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり、競走したりできるようにする。	・学習ノート ・記録測定 ・観察
1 月～2 月		選択球技	攻防を展開する際に共通して見られるボール操作などに関する動きとボールを持たないときの動きを獲得する。	・班ノート ・観察 ・実技テスト
3 月		体づくり運動	健康や体力の状況に応じて自ら体力を高める方法を身に付ける。	・観察評価 ・実技テスト
適時実施		体育理論	スポーツの意義や価値の理解につなげる。	・小テスト ・学習ノート