

科目	体育	学年	第3学年	開講	通年	必修	2単位
----	----	----	------	----	----	----	-----

教科書:「現代高等保健体育」大修館書店

副教材:「現代高等保健体育ノート」大修館書店

1.学習の到達目標

各種運動の合理的な実践を通して運動技能を高め、積極的に運動に親しむ資質や能力を育てる。また、健康の保持増進のための育成と体力の向上を図り、公正・協力・責任・参画・貢献・リーダーシップなどの態度を育てるとともに、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.学習計画及び評価方法

- 知識技能
- 思考・判断・表現
- 主体的に学習に取り組む態度

学期	項目	単元	学習内容	学習のねらい	月	考查	評価の観点			
							a	b	c	
前期	体育 実技	集団行動	姿勢・方向転換・集合・整頓・列の増減・開列・行進・足踏み・礼など	集団として安全に能率よく行動できるようにする。	4 ～ 5	種目ごと 実技試験	○	○	○	
		体力づくり運動	体ほぐしの運動 体力を高める運動	各種体ほぐしの運動と体力を高める運動を行い、体力の向上を図る。また、自己の体力や生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を実践的に工夫することができるようにする。			○	○	○	
		新体力テスト	50m走、持久走、ハンドボール投げ、立ち幅跳び、握力、長座体前屈、反復横跳び、上体おこし	身体の動きを総合的に見て、自分の運動の適性を科学的に捉え、体力向上に役立てる。			○	○	○	
		陸上競技	競走(短距離・中長距離) 投てき 測定	各種の基礎技能を習得し、グループ走やインターバルトレーニング、測定を通して、自己能力の向上を図る。			○	○	○	
		サッカー(上級) [球技Ⅰ・ゴール型]	基本練習 連携プレー ゲーム練習 実技試験	個人的技能および集団的技能の習得を目指し、チームの課題や自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方やゲームの仕方を工夫することができるようにする。	5 ～ 7		○	○	○	
		バスケットボール(上級) [球技Ⅱ・ゴール型]					○	○	○	
	前期 授業評価							○	○	○
後期	体育 実技	サッカー(上級) [球技Ⅰ・ゴール型] バスケットボール(上級) [球技Ⅱ・ゴール型]	基本練習 連携プレー ゲーム練習 実技試験	個人的技能および集団的技能の習得を目指し、チームの課題や自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方やゲームの仕方を工夫することができるようにする。	9 ～ 11	種目ごと 実技試験	○	○	○	
		バレーボール(上級) [球技Ⅲ・ネット型] バドミントン(上級) [球技Ⅲ・ネット型] 卓球(上級) [球技Ⅲ・ネット型]	基本練習 連携プレー ゲーム練習 実技試験	個人的技能および集団的技能の習得を目指し、チームの課題や自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方やゲームの仕方を工夫することができるようにする。	11 ～ 1		○	○	○	
		体育 理論	体育編3 豊かなスポーツライフ の設計の仕方	1.生涯スポーツの見方・考え方	社会の変化にともなうスポーツの役割と楽しみ方の変化を理解し、ライフステージに対応したスポーツの楽しみ方について説明することができる。	4 ～ 1	授業内 で確認小 テスト	○	○	○
				2.ライフスタイルに応じたスポーツ	ライフスタイルとスポーツのかかわり、自分に合ったスポーツライフの設計のしかたについて理解し、説明することができる。					
	3.日本のスポーツ振興			現在にいたるまでの日本のスポーツ振興の流れや、地域におけるスポーツクラブの状況について理解し、説明することができる。						
	4.スポーツと環境			スポーツと環境問題について考え、スポーツ場面で環境を保護するために私たちができることについて説明することができる。						
	後期 授業評価							○	○	○

3.評価の観点

運動に対する①関心・意欲・態度②思考・判断③技能④知識・理解と実技試験および出席状況から総合的に評価する。