

教科名	科目名	学科・学年・類型	単位数
保健体育	体育	普通科 3学年	2
教科書	[主たる教材] 現代高等保健体育 (大修館書店)		
副教材等	[副教材] ステップアップ高校スポーツ2016 (大修館書店)		

1 学習目標

運動の合理的、計画的な実践を通して、知識を深めるとともに技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにし、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる。

2 指導の重点

- ①知識、技能の習得に向けて
各領域の「技術(技)の名称や行い方」、「体力の高め方」、「課題解決の方法」、「練習や発表の仕方」などの知識の理解をもとに運動の技能を身に付けたり、運動の技能を身に付けることで一層その理解を深めたりするなど、知識と技能を関連させて学習する。
- ②思考力、判断力、表現力の育成に向けて
体の動かし方や運動の行い方に関する思考・判断、体力や健康・安全に関する思考・判断、運動実践につながる態度に関する思考・判断、生涯スポーツの設計に関する思考・判断に加え、卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続するために、自らの課題に加えて仲間やチームの課題にも視野を広げるとともに、運動を継続するために必要となる課題の解決に重点を置く。
- ③学びに向かう力の涵養に向けて
運動の楽しさや喜びを深く味わい、学習に対する主体的な取り組みを促すことによって、学校の教育活動全体に運動を積極的に取り入れ、卒業後においても、実生活、実社会の中などで継続的なスポーツライフを営むことができるようにする。

3 学習計画

月	単元名	教材	学習内容(指導内容)	時間	評価方法
4月	体づくり運動	体ほぐしの運動 体力を高める運動	柔軟性を高める運動、調整力を高める運動 ペアストレッチ など 筋力を高める運動、持久力を高める運動 など	7	各領域における ・運動特性の理解度 ・技能の習熟度 ・スキルテスト ・安全への思考判断 ・関心、意欲、態度 ・積極性 などを総合的に判断し、評価する。
5月	球技選択	ゴール型(バスケット) ゴール型(サッカー) ネット型(バレーボール) ネット型(バドミントン)	パス、ドリブル、シュート、ゲーム パス、ドリブル、シュート、ゲーム 対人パス、アタック、三段攻撃、ゲーム ハイクリア、ドロップ、スマッシュ、シングルス ダブルス	9	
	器械運動(男子)	マット運動、跳び箱運動	倒立、倒立前転、前方倒立回転跳び など	9	
	陸上競技(女子)	鉄棒運動 短距離走、投擲	前方支持回転、後方支持回転、蹴上がり など ハードル走、円盤投げ など		
7月	水泳	バタフライ、個人メドレー	ドルフィンキック、うねり動作、プル動作 4泳法で長く泳ぐ	9	
8月					
9月	陸上競技(男子)	跳躍、投擲	三段跳、円盤投げ など	8	
	器械運動(女子)	マット運動 跳び箱運動	倒立、倒立前転、側方倒立回転跳び など 台上前転、前方倒立回転跳び		
	陸上競技	長距離走	ペースの変化に対応するランニング ペース変化に応じたストライドとピッチ	8	
10月	球技選択	ネット型(バレーボール、 バドミントン)	技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解する。	8	
11月		ゴール型(バスケットボール)	チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方の工夫。		

12月				
1月	体育理論		豊かなスポーツライフの設計 生涯スポーツの見方、考え方 ライフスタイルに応じたスポーツ スポーツを環境 など	6

計

64 時間(55分授業)

4 課題・提出物等

人員報告や体育日誌の記入を行う体育当番を輪番で行います。事前に授業の場所や持ち物などの授業連絡をしたり、体育日誌を丁寧に記入することによって、授業の振り返りや次の授業への課題を明確にします。ケガや体調不良等で見学する場合は、見学レポートを毎時間ごとに詳しく記入します。

5 評価規準と評価方法

評価は次の観点から行います。

(関心・意欲・態度)	(思考・判断・表現) (技能)		(知識・理解)
関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、公正、協力、責任、参画などに対する意欲をもち、健康・安全を確保して学習に主体的に取り組もうとする。	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫している。また、自己や仲間の状況に応じて体力を高めるための運動を継続するための計画を工夫している。	運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したり、表現したりするための各領域の運動の特性に応じた段階的な技能を身に付けている。	選択した運動の技能(技)の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法、スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴、運動やスポーツの効果的な学習の仕方及び豊かなスポーツライフの設計の仕方を理解している。
<p>以上の観点を踏まえ、</p> <ul style="list-style-type: none"> 授業の取組(授業態度、授業中の行動観察、学習活動への参加状況など) 記録・ゲーム等の結果分析 スキルテスト などから、総合的に評価します。 			

6 担当者からの一言

最終学年として、1年次、2年次と積み重ねてきた土台に、各単元の技能や知識、判断能力などをさらに発展させましょう。特に主体性や協調性を高め、個人やグループでの活動を計画的に効率よく進めていくことを期待します。また、球技をはじめとするさまざまな単元を通じて、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力、さらには健康の保持増進のための「実践力」を養っていきましょう。(担当：桜井勇)