

| | | | | | |
|--------|-----------------------------|-----|-----|---------|--------|
| 教科(科目) | 保健体育 (体育) | 単位数 | 2単位 | 学年(コース) | 3学年 女子 |
| 使用教科書 | 大修館書店 『現代高等保健体育改訂版 (体育理論)』 | | | | |
| 副教材等 | 大修館書店 『現代高等保健ノート改訂版 (体育理論)』 | | | | |

1 学習目標

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、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、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身につけるようにする。
- (2) 運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

2 指導の重点

- ① 準備運動等のウォーミングアップの目的を理解し、怪我の予防、基礎体力の着実な向上を目指します。
- ② 積極的、主体的に授業に取り組むことで、自ら気付く・考える力の習得を目指します。
- ③ 時間厳守をはじめ、挨拶・服装等の体育授業時の約束をことで周囲との協調性・社会性を育てます。

3 指導計画

| 月 | 単元名 | 教材 | 学習活動 (指導内容) | 時間 | 評価方法 |
|---|--|-------|--|----|-----------------|
| 4 | リエンション 体づくり運動・集団行動・ラジオ体操 | ラジオ体操 | ・体育の意味を理解し、ウォーミングアップを覚え、適切に行う。体を動かす心地よさや楽しさを味わい、自己に適した体力向上の実践力を身につける。 | 6 | 授業の取組 |
| 5 | 陸上競技 (100m 1000m) 体力テスト | 体力テスト | ・競技の特性を理解し、技術練習や反復練習を通じて各技能を高めることで、自己記録の更新を目指す。記録の向上の喜びや競争の楽しさを味わう。自己の体力・運動能力の現状を確かめ、今後の運動実践に対する課題を見つける。 | 12 | 記録 授業の取組 |
| 6 | 球技選択① (以下から1つ選ぶ) (ネット・ゴール ベースボール) | 各種目用具 | ・チームや自己の課題に応じて運動技能を高め、チームで協力し練習やゲームを安全に行い、勝敗を競う楽しさを味わう。 ・自己の技能を高めるとともに、仲間の状況を考え、ゲームの仕方や練習の仕方を工夫して行うことができるようにする。 | 11 | 技術 授業の取組 |
| 7 | 体育理論 ・豊かなスポーツライフの設計 | 教科書等 | ○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 | 3 | 授業の取り組み 小テスト |
| 8 | 体づくり運動 | 各種用具 | ・軽いジョギングから少しずつ強度を上げたランニング、サーキットトレーニングを行い、体力の向上を図る。 | 4 | |
| 9 | 持久走 | タイマー | ・身体的・精神的な体力を高めるとともに、自分の強さや弱さに気づく。自己の能力に応じて、目標を設定し、走りきる中で達成感や充実感を味わう。 | 8 | 記録 授業の取組 |

| | | | | | |
|----|--|-------|---|----|-----------------|
| | 体育理論 ・豊かなスポーツライフの設計 | 教科書等 | ○日本のスポーツ振興 ○スポーツと環境 | 3 | 授業の取り組み 小テスト |
| 10 | 球技選択① (以下から1つ選ぶ) (ネット・ゴール ベースボール) | 各種目用具 | ・チームや自己の課題に応じて運動技能を高め、チームで協力し練習やゲームを安全に行い、勝敗を競う楽しさを味わう。 ・自己の技能を高めるとともに、仲間の状況を考えて、ゲームの仕方や練習の仕方を工夫して行うことができるようにする。 | 12 | 技術 授業の取組 |
| 11 | | | | | |
| 12 | 球技選択① (以下から1つ選ぶ) (ネット・ゴール ベースボール) | 各種目用具 | ・チームや自己の課題に応じて運動技能を高め、チームで協力し練習やゲームを安全に行い、勝敗を競う楽しさを味わう。 ・自己の技能を高めるとともに、仲間の状況を考えて、ゲームの仕方や練習の仕方を工夫して行うことができるようにする。 | 11 | 技術 授業の取組 |
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |

計 70 時間 (50 分授業)

4 課題・提出物等

- ・単元毎に記録測定や技術テストを行います。
- ・実技教科の為、欠席が多い場合には補習を設定しています。

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 | 表現・技能 | 知識・理解 |
| <ul style="list-style-type: none"> ・運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、合理的・計画的に取り組もうとしている。 ・個人の生活における健康や安全について関心を持ち、意欲的に取り組もうとしている。 | <ul style="list-style-type: none"> ・自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や健康の保持・体力向上のために運動を工夫している。 | <ul style="list-style-type: none"> ・個人の生活における健康・安全について、課題の解決策を考え判断している。 | <ul style="list-style-type: none"> ・運動の合理的な実践を通して、その特性に応じた段階的な技能を身に付けている。 | <ul style="list-style-type: none"> ・運動の合理的・計画的な実践に関する具体的な事項と豊かなスポーツライフを継続するための理論について理解している。 ・個人の生活における健康・安全について基礎知識を理解している。 |

以上の観点を踏まえ、

- ・授業の取組 (授業態度、学習活動への参加状況など)
 - ・集団行動、公正、協力、責任などの態度
 - ・各単元の知識・理解
 - ・技術テスト
- などから、総合的に評価します。

6 担当者からの一言

1、2年生で身につけた各種スポーツの基礎をより深く理解し、更に高いレベルでの活動や自己の目標達成につなげていきましょう。また、卒業後も自ら体力を保持増進できるよう運動と日常的な関わりが持てるように意識を高めて欲しいと思います。また、個々に楽しく長く続けられる種目を見つけて、生涯スポーツにつなげましょう。