

教科(科目)	体育	単位数(時数)	3 単位(111)	学年(科)	3 学年
使用教科書	・最新高等保健体育(大修館)体育編				
副教材等	・なし				

## 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する。また、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各種の運動をとおして、運動の楽しさや喜びを深く味わう。
- ②日常生活のなかで運動を意識し、より実践的より主体的に運動やスポーツに取り組む。
- ③生涯にわたってスポーツに親しみ、健康を保持増進していく態度を育成する。

## 3. 評価規準と評価方法

- ・単元ごとの学習に主体的に取り組もうとする、役割を積極的に引き受け、責任を果たそうとする  
(関心・意欲・態度)
- ・学習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(思考・判断)
- ・運動の特性に応じた動きを身に付けている(運動の技能)
- ・運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法等を理解している(知識・理解)

## &lt;評価方法&gt;

授業への取り組みを上記の観点から総合的に評価する。

## 4. 学習アドバイス

- ①自分自身の健康や体力に関心を持とう。
- ②各領域の運動特性を理解しよう。
- ③生涯にわたってスポーツを主体的に実践していく態度と方法を身に付けよう。

(担当：鈴木敏郎)

月	単元・考査等	時数	主要学習領域	学習活動（指導内容）
4	体づくり運動	11	体ほぐしの運動 学校体操 補強運動 持久走 スポーツテスト	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各種体ほぐしの運動</li> <li>・整列や列の増減の方法</li> <li>・学校体操</li> <li>・体力向上のためのサーキットトレーニング</li> <li>・スポーツテストの8項目測定</li> </ul>
5	陸上競技	10	長距離走	<ul style="list-style-type: none"> <li>・持久走</li> <li>・大学往復走（5km）</li> </ul>
6 7	陸上競技  または  器械運動   武道	15   15	持久走, 障害走, 跳躍のうちどれか1つを選択  マット, 跳び箱, 鉄棒のうちどれか1つを選択  柔道	<ul style="list-style-type: none"> <li>・80mハードル, 走り幅跳び, 1500mの計測</li> <li>・基本技を踏まえた発展技の習得</li> <li>・ルールや審判法を学ぶ。</li> <li>・乱取りや試合ができるようにする。</li> <li>・リーグ戦</li> </ul>
9 10 11	球技 I	30	屋外球技選択 ・サッカー ・ソフトボール ・テニス 上記3種目から1種目選択	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自主的にチーム編制を行い, ゲームを楽しむ。</li> <li>・実践的な技術を高める。</li> </ul>
12 1 2	球技 II	30	球技選択 ・バスケットボール ・バレーボール ・バドミントン ・卓球 上記4種目より1種目選択	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自主的にチーム編制を行い, ゲームを楽しむ。</li> <li>・実践的な技術を高める。</li> </ul>

計 111 時間（48 分授業）