

令和4（2022）年度 学習の手引き（シラバス）

科目名

体育（3年）

単位数

3

1. 教科書・副教材

アクティブスポーツ 2018	大修館書店
現代高等保健体育	大修館書店

2. 科目の目標

各種の運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め運動の楽しさや喜びを深く味わうことが出来るようにするとともに、体の調子を整え、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、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。

3. 学習の計画

		学 習 の 内 容	考査範囲	時数(予定)	
1 学 期		オリエンテーション ラジオ体操 からだほぐし運動 からだづくり運動、 （ランニング・スポーツテストを含め実践） 選択Ⅰ期 （バレーボール、ソフトボール）	ラジオ体操を準備運動に利用している企業が多いため就職後も視野に入れたラジオ体操の指導。 体ほぐし・体づくりの運動を実践し理解するとともに生活の中に活かせるよう指導する。 ルールを理解し、協力してゲームが出来るようにする。用具の準備片づけ、コート整備を、協力してできるようにする。選択体育を通して生涯を通じてスポーツに親しめるようスポーツの楽しみ方を追求する。 。	中間考査	15
			期末考査	15	
2 学 期		水泳 ランニング （強歩大会の準備として） 選択Ⅱ（バレーボール、ソフトテニス、サッカー、バドミントン） 選択Ⅲ（バドミントン、バスケットボール、サッカー、卓球）	自分の得意な泳法を見つけ、意識的に練習をする。 15kmの山道を4時間以内で歩くための体力作り ボールを思うように扱えるようになる。（個人的技能の向上）。 ルールを理解し、協力してゲームが出来るようにする。用具の準備・片づけを、協力して行なう態度を養う。	中間考査	27
			期末考査	28	
3 学 期		選択Ⅲ（バドミントン、バスケットボール、サッカー、卓球） 選択Ⅳ（バドミントン、卓球、バスケットボール、ウェイトトレーニング） 体育理論 Ⅲ、豊かなスポーツライフの設計	十分準備運動を行い、終了後はクールダウンを行なうことを習慣付ける。 ルールを理解し、協力してゲームが出来るようにする。用具の準備・片づけを、協力して行なう態度を養う。 生涯にわたってスポーツと裕に係るためのスポーツライフの仕方を学ぶ。	学年末考査	30

4. 評価の方法

- ・実技テスト
- ・出欠席・遅刻・見学、意欲取り組みの態度、服装や装飾品の着用等を加味する。
- ・体育行事（強歩大会）も加味することがある。