

# 3年保健体育

## 教科のねらい

身体的発達の充実期である高校時代に、自分の能力・適正・趣味関心などに基づいてスポーツを選択し、競技の楽しさを深めるとともに、より高度な技能に挑戦することや、課題を達成するために自分の努力や工夫、チームメイトとの協力で味わうことのできるスポーツの本当の楽しさや喜びをえることが大切である。そしてこのような体験を通して「生涯にわたりスポーツを生活の中に取り入れる基礎づくり」をねらいとして行っている。

体 育	単位数	2 単位
-----	-----	------

### 1. 学習の到達目標

学習の到達目標	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できるようになるとともに、体の調子を整え、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を学び、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を身に付ける。
使用教科書・副教材等	ステップアップ高校スポーツ2017（大修館）

### 2. 学習計画および評価方法

学期	学 習 内 容	月	学 習 の ね ら い	時 数
第1学期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体づくり</li> <li>・吉田体操</li> <li>・集団行動</li> <li>・持久走</li> </ul>	4 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手軽な運動や律動的な運動を通して、自分の心と体の状態に関心を持つ。また、体を動かす楽しさや心地よさを味わう。</li> <li>・基礎体力の基本である全身持久力の向上を養う。</li> </ul>	16
	選択1期※ <ul style="list-style-type: none"> <li>・バスケット</li> <li>・ソフトテニス</li> <li>・テニス</li> <li>・バドミントン</li> <li>・卓球</li> </ul>	5 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲームや練習のときに、チームの課題や自分の力に応じて運動の技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームを行う。</li> <li>・自分の記録や技能から目標や課題を上げ、練習方法の工夫や仲間との協力によってそれを解決していくことを通し、技能が向上した喜びを味わう。</li> </ul>	12
	[ 課題・提出物等 ]			
	[ テスト範囲 ] 種目毎に実技テストを行う場合がある。			
	[ 第1学期の評価方法 ] 持久走・選択1期を総合評価する。			
2学期	選択2期※ <ul style="list-style-type: none"> <li>・水泳</li> <li>・バレーボール</li> <li>・ソフトテニス</li> <li>・テニス</li> </ul>	6 7 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の記録や技能から目標や課題を上げ、練習方法の工夫や仲間との協力によってそれを解決していくことを通し、記録や技能が向上した喜びを味わう。</li> <li>・ゲームや練習のときに、チームの課題や自分の力に応じて運動の技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームを行う。</li> </ul>	10

	選択 3 期※ ・バレーボール ・バドミントン ・卓球 ・ソフトボール	9 10	・ゲームや練習のときに、チームの課題や自分の力に応じて運動の技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームを行う。 ・自分の記録や技能から目標や課題を上げ、練習方法の工夫や仲間との協力によってそれを解決していくことを通し、記録や技能が向上した喜びを味わう。	10
2 学 期	選択 4 期※ ・バスケットボール ・バドミントン ・卓球 ・サッカー	10 11	・同上	8
	[ 課題・提出物等 ]			
	[ テスト範囲 ] 種目毎に実技テストを行う場合がある。			
	[ 第 2 学期の評価方法 ] ダンス・選択 2 期・3 期・4 期を総合評価する。			
第 3 学 期	選択 5 期※ ・バドミントン ・卓球 ・サッカー ・バスケットボール	11 12	・同上	17
	[ 課題・提出物等 ]			
	[ テスト範囲 ] 種目毎に実技テストがある場合がある。			
	[ 第 3 学期の評価方法 ] 5 期を総合評価する。			
[ 年間の学習状況の評価方法 ] ○持久走から選択 5 期までを総合する。 ○出欠状況－遅刻、早退、見学なども含む。特に欠席は大きな減点対象となる。 ○運動や健康、安全への関心・意欲・態度 — 楽しさ、喜び、自主性、向上心、公正、協力、責任、安全 マナー ○運動や健康、安全についての思考・判断 — 課題解決や練習方法の工夫、ルールや作戦の工夫、資料の活用 ○運動の技能 — 個人的技能、集団的技能、審判の技能、到達度、進歩度 ○運動や健康、安全についての知識・理解 — 運動の行い方の理解、ルールの知識・理解				

※選択種目は、変更になる場合があります。