

教科（科目）	保健体育（体育）	単位数	2単位	学年（コース）	3年次 必履修
使用教科書	現代高等保健体育（大修館書店）				
副教材等	現代高等保健体育ノート（大修館書店）				

1 学習目標

2年次で学習したことを生かし、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時間厳守・整列・挨拶・身だしなみの徹底を目指します。
- ②通年を通してのランニングを行い体力を高めるとともに、健康の保持増進のための実践力を身に付けます。
- ③自らが行動する態度を身に付けます。

3 学習計画

月	単元名	授業時数と領域	学習活動（指導内容）	評価方法
4	体づくり運動	5 h ・体ほぐしの運動	体の状態に応じて体の調子を整え、仲間と積極的に交流するための手軽な運動や律動的な運動を行う。また、自己のねらいに応じて健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための継続的な運動の計画を立てて取り組む。	各観点項目を規準とし授業全体および実技テストなどから総合的に評価する。
5	陸上競技	10 h ・長距離走	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、自分の能力に応じた練習に自主的に取り組む。	
6	選択Ⅰ 球技 ダンス	12 h ・ベースボール型（ソフトボール） ・現代的なリズムのダンス	集団対集団や個人対個人で勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めて、ゲームを展開できるようにする。また、ルールを身に付けマナーを大切にし、友情を深めたり連帯感を高めたりする。	
7	体づくり運動	5 h ・体力を高める運動	体の状態に応じて体の調子を整え、仲間と積極的に交流するための手軽な運動や律動的な運動を行う。また、自己のねらいに応じて健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための継続的な運動の計画を立てて取り組む。	
9	体育理論	6 h ・豊かなスポーツライフの設計	<ul style="list-style-type: none"> ・生涯スポーツの見方・考え方 ・ライフスタイルとスポーツの楽しみ方 ・スポーツ推進のための施策と課題 ・スポーツで「未来」を創る 	
10	選択Ⅱ 球技 ダンス	12 h ・ベースボール型（ソフトボール） ・現代的なリズムのダンス	※選択Ⅰと別の種目を選択すること。	
12	選択Ⅲ 球技 (ネット型)	13 h ・バレーボール ・卓球 ・バドミントン	集団対集団や個人対個人で勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めて、ゲームを展開できるようにする。また、ルールを身に付けマナーを大切にし、友情を深めたり連帯感を高めたりする。	
1	選択Ⅳ	12 h ・全領域を2～3展開	集団対集団や個人対個人で勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めて、ゲームを展開できるようにする。また、ルールを身に付けマナーを大切にし、友情を深めたり連帯感を高めたりする。	
2				

4 課題・提出物等

- ・種目、単元によって男女別に授業を行います。
- ・見学者は、見学届に授業内容、感想を記入し提出します。
- ・長期見学者には、レポート作成などの課題が与えられます。授業担当者に相談してください。

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	運動の技能	知識・理解
<ul style="list-style-type: none">・運動を十分に楽しみ、上手になろうと努力している。・みんなと協力しようとし、責任を果たそうとしている。・フェアなプレイを大切にしている。・健康、安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。	<ul style="list-style-type: none">・自己や仲間の運動の能力を理解し、課題に応じた運動を設定することができる。・課題を解決するための取り組み方を工夫している。・生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指している。	<ul style="list-style-type: none">・自己の技能を高めることができる。・ゲームに応じた技能を身に付けることができる。・自己の体力や生活に応じた課題をもって体力を高めることができる。・運動のねらいを理解し実践できる。	<ul style="list-style-type: none">・運動の特性を理解し、ルールを身につけている。・健康、安全の確保の仕方について、具体的な方法を知っている。・運動やスポーツの効果的な学習の仕方や豊かなスポーツライフの設計の仕方を理解している。

以上の観点を踏まえ、

- ・学習態度・意欲・出席状況・技術の達成度などを総合的に判断し評価をしていきます。

6 担当者からの一言

基礎体力の向上を目指し、運動強度のやさしいものから徐々に進めていきます。体育実技が苦手な人でも大丈夫です。けがに十分に注意してがんばりましょう。

また、基礎運動技能の練習と競技の実践を行います。運動能力がすべてではありません。大切なことはあきらめず、粘り強く取り組む姿勢と仲間と助け合い協力する態度です。日頃の学習態度・意欲・出席状況・技術の達成度などを総合的に判断し評価をしていきます。