

| | | | | | |
|-----|--|-----|---|------|----|
| 科目名 | 体育 | 単位数 | 3 | 必修選択 | 必修 |
| 教科書 | 現代高等保健体育(大修館書店) | | | | |
| 副教材 | 現代高等保健体育ノート(大修館書店) アクティブスポーツ(大修館書店) | | | | |

教科・科目の内容

3年体育では、必修として体づくり運動、水泳、陸上競技を行います。また選択種目では、運動領域選択として球技（ソフトボール、テニス、バドミントン、バレー）、武道（柔道）、ダンスから1種目を選択し、球技選択として、バスケットボール、サッカー、テニス、バドミントン、アルティメットの中から1種目を選択します。選択種目は、その集団で授業が展開されます。なお、球技は、同じ種目を選択することはできません。

体育理論では「運動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」を扱います。生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを築くための手立てとしましょう。

学校行事には体育的活動（「新体力テスト」「体育祭」「球技大会」）もありますので、授業の中で学習した方法等を生かし、充実感や達成感を味わうことが出来るようにしましょう。

日常生活や将来とのつながり

- ・子どもの運動不足や体力の低下傾向が問題となっていますが、生涯にわたって健康で豊かなスポーツライフを築いていくためには、高校生年代で運動することの楽しさや素晴らしさを実感し、運動経験や体力を向上させることが重要です。
- ・生涯にわたって健康的な生活を送るためにも、運動の方法（技能や知識）を学習して運動の楽しさや喜びを実感し、運動に対する興味関心や意欲を高め、卒業後も継続していきたいと思う運動（スポーツ）を見つけることにつながります。

この授業の学習方法(予習と授業の関わり)

- ・1、2年次に学習したことを土台として、主体的に各種の運動に取り組むとともに、体力の向上を目指してください。また、卒業後も継続できる運動を見つけるためにも種目の選択については自分に合った選択をしてください。
- ・3年時では選択授業が主となります。提示される領域や球技の中から自由に選択できます。これまで学習したことを応用し、技術の向上や、様々なスポーツを楽しむことができるように積極的に取り組みましょう。
- ・水泳のような運動は有酸素運動であり、生涯にわたって健康に過ごすために手軽に取り組める運動です。最初から苦手意識を持たずに、自己の体力に応じて積極的に取り組んでください。

到達目標

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。

評価の観点(評価方法)

① 関心・意欲・態度(行動観察)

運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとするとともに、体力の向上を図ろうとしている。

② 思考・判断・表現(行動観察・授業ノート)

生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、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及び体力を高めるための運動の計画を工夫している。

③ 技能(チェックテスト)

運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じた段階的な技能を身に付けている。

④ 知識・理解(行動観察・授業ノート)

運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項及び生涯にわたって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。

| 指導学年 | 科目名 | 単位数 | 教科書名(出版社) | 副教材名 |
|------|-----|-----|-----------------|--|
| 3年 | 体育 | 3 | 現代高等保健体育(大修館書店) | 現代高等保健体育ノート(大修館書店) アクティブスポーツ(大修館書店) |

| 学期 | 学習内容 | 主な学習活動(指導内容)と評価のポイント | 評価の観点 | | | |
|-----------------|---|--|-------|---|---|---|
| | | | 関 | 思 | 技 | 知 |
| 一 学 期 | 体育理論 生涯スポーツの考え方 ライフスタイルに応じたスポーツ | ライフスタイルに応じたスポーツの楽しみ方を考える。 生活の中でどのようにスポーツを位置づけるかを考える。 | ○ | ○ | | ○ |
| | 体づくり運動 体ほぐしの運動 | 運動の楽しさや心地よさを味わおうとしている 体力面での課題を見つけることができる。 | ○ | ○ | | ○ |
| | 領域選択 球技(バレー、バドミントン、テニス、 ソフトボール) 武道(柔道) ダンス(創作ダンス) | 自己の興味関心、体力に応じて選択する。 仲間と協力して、練習やゲームを行う。 自己の課題を見つけ解決の方法を考える。 安全に留意する。 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 水泳 クロール・平泳ぎ・背泳ぎ | 泳法について理解する。 長く泳いだり速く泳いだりできる。 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 体育理論 日本のスポーツ振興 | 日本のスポーツ振興について理解する。 総合型地域スポーツクラブとは何かを調べる。 | ○ | ○ | | ○ |
| 二 学 期 | 水泳 クロール・平泳ぎ・背泳ぎ | 泳法について理解する。 長く泳いだり速く泳いだりできる。 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 体づくり運動 体力を高める運動 | 体力を高めようとしている。 体力について、課題を見つけ解決する方法を考える。 | ○ | ○ | | ○ |
| | 球技選択 1 (サッカー、アルティメット、テニス バスケット、バドミントン) | 各種目の特性に触れ、楽しさや心地よさを味わおうとしている。 仲間と協力して、練習やゲームを行う。 自己の課題を見つけ解決の方法を考える。 安全に留意する。 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 球技選択 2 (サッカー、アルティメット、テニス バスケット、バドミントン) | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 体育理論 スポーツと環境 | スポーツと環境問題について理解する。 スポーツと環境がどのように調和すればよいかを考える。 | ○ | ○ | | ○ | |
| 三 学 期 | 球技選択 2 (サッカー、アルティメット、テニス バスケット、バドミントン) | 各種目の特性に触れ、楽しさや心地よさを味わおうとしている。 仲間と協力して、練習やゲームを行う。 自己の課題を見つけ解決の方法を考える。 安全に留意する。 | ○ | ○ | ○ | ○ |

| | |
|----|--|
| 備考 | |
|----|--|