

体育科

教科名	保健体育	科目名	体育
科目の目標	(1) 運動特性の理解による、技能および体力の向上 (2) 運動能力に応じた、課題を解決するための思考力・判断力の育成 (3) 主体的および協働的な活動能力の育成 (4) 健康および安全に対する自己管理能力の向上		
履修学年	3年	類型	女子
単位数	2単位	履修形態	必修
教科書		副教材等	

① 学習の目標

- (1) 指示を基に、互いに協力して主体的に活動できるようになるとともに公正な態度がとれるようになる。
- (2) 活動場所の安全を確かめ、健康や安全に留意して練習や競技ができるようになる。
- (3) 技能向上に必要な知識や練習方法と競技に必要なルールを理解する。
- (4) 自己の能力に応じた課題の解決を目指して、練習や競技の仕方を工夫できるようになる。
- (5) 基本技能を高めて、発表会で演技したり、試合等で活用できるようになる。

② 学習内容と進め方

- (1) 全体指導や個別指導から課題を発見し、解決する取り組みを通じて記録や技能の向上をめざす。
- (2) 楽しくゲームや発表ができるように、基本技能やルールをしっかりと理解し、習得する。
- (3) 課題解決に向けたペアワークやグループ活動を通じて、教えあいや学びあいを大切にする。

③ 学習の留意点

- (1) 記録や技能、体力の向上をめざして、積極的に活動する。特に反復練習は、効率よく根気強く行う。
- (2) 継続種目について、さらなる技能の向上を目指すとともに、戦術や戦略について理解を深める。
- (3) 健康状態や体力を自ら把握し、無理をしないように活動する。
- (4) グループやチームで活動する場面では、リーダーを中心に協力して活動できるようにする。
- (5) 準備、後かたづけを迅速に、安全に配慮した器具の設置などを適切に配置する。
- (6) 怪我・事故の防止に十分配慮して活動する。特に用具の点検・接触事故等には十分注意する。

④ 評価の観点

- | | |
|---------------------|--|
| (1) 関心・意欲・態度
【関】 | 運動の楽しさ喜びを味わうことができるよう仲間とともに自ら進んで運動しようとする。健康・安全に留意して学習に取り組もうとする。 |
| (2) 思考・判断
【思】 | 自己の能力を把握し、運動の特性に応じた課題の解決を目指して、運動の合理的な行い方や計画的な活動の仕方を考え工夫している。 |
| (3) 運動の技能
【技】 | 自己の能力に応じた、運動の特性に応じた技能を高め、体力を高めるための運動の合理的な行い方を身につけている。 |
| (4) 知識・理解
【知】 | 運動の意義や必要性及び運動の特性と合理的な行い方を理解し、知識を身につけている。また、課題解決に役立つ基礎的事項を理解し、知識を身につけている。 |

⑤ 評価の方法

『運動の技能』はスキルテストを実施、『関心・意欲・態度』は観察、『知識・理解』と『思考・判断』は観察および記録物等の状況を判断して総合的に評価する。

⑥ 授業計画 ④評価の観点を以下【関】【思】【技】【知】とする。

月	単元	具体的な学習内容	評価の方法など(観点項目を記入)
4	体育理論 3時間	・運動によるけが、病気の予防	
4 5 6	体づくり運動 7時間 陸上競技 【円盤投】 6時間	・ストレッチや体力向上トレーニング ・新体力テスト ・回転のかけ方(転がし、投げ上げ) ・投法 ・記録計測	・記録を向上させようと意欲的に取り組んでいるか。【関】 ・回転のかけ方、投げるフォームなど、矯正しようとしているか。【思】 ・記録計測換算表にもとづき評価する。【技】 ・安全面に配慮し、練習できているか。【知】
4 5 6	バスケットボール 7時間	・パス・ドリブル ・各種シュート ・フォーメーションと戦略・戦術 ・ゲーム	・技術の向上やゲームに意欲的に取り組んでいるか。【関】 ・技術をゲームの中で、状況に応じて発揮できるか。【思】 ・実戦における技能テストを実施し、評価する。【技】 ・ルールを理解し、審判法を知っているか。【知】

6 7 8	水泳 6時間	<ul style="list-style-type: none"> ・「クロール」または「平泳ぎ」:100m完泳を目指す。 ・「背泳ぎ」で25m、「バタフライ」で25m完泳を目指す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・より良いフォームで泳ごうと意欲的に取り組んでいるか。【関】 ・合理的な泳ぎを追求しているか。【思】 ・評価表に基づき評価する。【技】 ・健康面に留意し、安全に練習に取り組んでいるか。【知】
6 7 8 9	バレーボール 8時間	<ul style="list-style-type: none"> ・オーバーハンドパス、アンダーハンドパス ・サーブ ・スパイク ・フォーメーション ・ゲーム 	<ul style="list-style-type: none"> ・技術の向上やゲームに意欲的に取り組んでいるか。【関】 ・技術をゲームの中で、状況に応じて発揮できるか。【思】 ・実戦における技能テストを実施し、評価する。【技】 ・ルールを理解し、審判法を知っているか。【知】
9 10	陸上競技 【長距離】 6時間	<ul style="list-style-type: none"> ・走法 ・呼吸法 ・ペース走 ・タイム走 ・3000Mの計測。 	<ul style="list-style-type: none"> ・記録を向上させようと意欲的に取り組んでいるか。【関】 ・走るフォームをバランスよく、矯正しようとしているか。【思】 ・3000mタイム計測換算表にもとづき評価する。【技】 ・安全面に配慮し、練習できているか。【知】
	体育理論 3時間	<ul style="list-style-type: none"> ・運動によるけが、病気の予防 	
10 11 12	選択 10時間	<ul style="list-style-type: none"> ・様々な種目を選択して、リーダーを決めて活動計画を立案し、主体的・協働的に活動する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・リーダー中心に意欲的に練習に取り組んでいるか。【関】 ・チーム力をあげるために戦術面など工夫しようとしているか。【思】 ・協力し、準備、後かたづけなど円滑に行っているか。【知】