

6 保健体育

科目名	体育	単位数	3	学年	第3学年	科 コース	普通・総合ビジネス・総合生活 進学・一般教養・商業・情報・健康科学
使用教科書				副教材			

学習の到達目標

1. 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味わうことができるようにする。
2. 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。

学習計画

	月	単元	学習内容及びねらい
一 学 期	4	集団行動 新体力テスト	<ul style="list-style-type: none"> ・ 集団の中で規律ある行動と協調性がとれるようにする。 ・ 集団の中の個人の動作を確認する。
	5	陸上競技（幅跳び） 体育祭の練習	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自己の体力を測定することにより自己の体力を確認し、ヘルスプロモーションの考え方を実践できるように指導する。 ・ 測定結果から、保健編の体育理論などを説明し理解を深めさせ、自己の体力向上につなげるように指導する。
	6	球技（バレーボール、バスケットボール、軟式テニス、ソフトボール、）	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体ほぐし運動 ストレッチングや手軽な運動の方法を学習させる。 ・ 体力を高める運動 運動の原理原則を学習し、縄跳びなど全身持久力を向上させる運動などを実施する。
	7		
二 学 期	9	球技（バレーボール、バスケットボール、軟式テニス、ソフトボール、）	<ul style="list-style-type: none"> ・ 球技の特色や、ルールを理解させる。 ・ ゲームを通して、チームワークを学び集団の中の個人、個人の集団への関わりを理解させる。 ・ 球技の楽しさや喜びを理解させることにより、生涯を通して継続できる運動が見つけられるようにする。 ・ 審判をすることなどを通して、公正、協力、判断力、責任感など、社会的な態度や安全管理に対する考え方を身につけさせる。
	10		
	11	持久走	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体力づくりを発展させ、持久力を養うことにより、自己体力の維持・向上を図らせる。
	12		
三 学 期	1	持久走	<ul style="list-style-type: none"> ・ 前学期後半からの体力づくりをさらに発展させ、持久力を身につけさせ、自己体力の向上を図らせる。 ・ 自己の体力、能力を理解させ継続的に実践していくことにより、自己の健康管理ができるように指導する。
	2	格技 ・ 柔道	<ul style="list-style-type: none"> ・ 姿勢・受身・足さばき・組み方・崩し方・打ち込みなど基本動作を習得させる。 ・ リズムに合わせて身体を動かすことから始め、創作ダンスへと発展させ表現力などを身につけさせる。
	3	・ ダンス	

学習評価

- ・ ①意欲・関心・態度
- ・ ②思考・判断
- ・ ③技能
- ・ ④知識・理解

出席状況、授業に取り組む姿勢、実技テストの結果をふまえて総合的に評価を行う。

