

# 1 この科目の構成について (改行は Alt + Enter)

教科	保健体育	科目	体育		単位	2	単位
対象コース	カレッジコース	コース	対象クラス	3 年	1～3 (女子) 組		
使用教科書	なし						
使用副教材	なし						

# 2 この科目の目標・学習内容・学習方法について (改行は Alt + Enter)

**学習目標：**この科目を学習して何を身につけてほしいのか

各種運動の基本動作の習得と運動技能の向上を図る。また、安全と事故防止に注意し、お互いに協力し合って練習・競技・ゲームができるようにするとともに、体の調子を整え、体力の向上を図り、公正・協力・責任などの態度を育て、生涯にわたって運動に親しむ基礎をつくる。

**学習内容：**この科目で学習する大まかな内容

- (1) 集団行動
- (2) 体づくり運動 ①体ほぐしの運動 ②体力を高める運動
- (3) 体カテスト
- (4) 球技 ①バドミントン ②ソフトボール ③サッカーボール ④バレーボール ⑤バスケットボール
- (5) 体育理論

**学習方法：**この科目を学校と家庭でどのように学習すればよいのか

(1) 学校

- ・平素から健康に留意し、体調を整え、運動ができる状態を保っておきましょう。
- ・仲間と協力して体を動かすことで、運動技能の習得、体力の向上を目指しましょう。
- ・安全に運動するために、先生の指示を良く聞き機敏に行動するように心がけましょう。

(2) 家庭

各競技における大会に関心を示し、マスメディアを活用することでよりハイレベルな技能を自分なりに取り入れてください。

# 3 この科目の評価方法について (改行は Alt + Enter)

**評価方法：**何を使って評価するのか

1年間の評定は、出席状況、授業へ取り組む姿勢、実技試験、平常点を参考に総合的に判断して決定します。

評価における定期考査の割合

50 %

# 4 この科目の評価の観点について (改行は Alt + Enter)

**評価の観点：**この科目の学習内容はどのような基準で評価されるのか

(1) 関心・意欲・態度

- ・自ら進んで運動を実践し、運動の楽しさを味わおうとしているか。
- ・正しい服装で健康、安全に留意して運動しようとしているか。

(2) 思考・判断

- ・自己の運動能力と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仕方を考え、工夫しているか。






(3) 技能・表現



- ・自己の能力と運動の特性に応じた技能を高め、運動の楽しさや喜びを味わうとともに、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か。

(4) 知識・理解

- ・生活における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。

## 5 この科目の学習計画について (改行は Alt + Enter)

年間学習計画：この科目でいつ・何を・どのように学ぶのか				重視する評価の観点				CHECK
学期	月	学習の項目	学習の内容	関	思	技	知	○△×
1	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オリエンテーション</li> <li>・集団行動                             <ol style="list-style-type: none"> <li>1 姿勢</li> <li>2 方向変換</li> <li>3 集合、整とん、番号、解散</li> <li>4 列の増減</li> <li>5 開列</li> <li>6 行進</li> <li>7 礼</li> </ol> </li> </ul>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>・活動目標・年間計画を知り、授業の進め方を理解する。</li> <li>・集団行動の主な行動様式を身に付ける。</li> <li>・集団の約束や決まりを守って行動する。</li> <li>・機敏・的確に行動する。</li> <li>・互いに協力して自己責任を果す。</li> <li>・リーダーの指示に従って行動する。</li> <li>・安全に留意して行動できるようにする。</li> </ul>	●				
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・体づくり運動                             <ol style="list-style-type: none"> <li>1 腕立て伏せ 10回</li> <li>2 腹筋 10回</li> <li>3 背筋 10回</li> <li>4 柔軟運動</li> <li>5 縄跳び</li> </ol>                             ※通年の準備運動で行います。                         </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体づくり運動に対する関心や意欲を持って互いに協力して運動する。また、健康や安全に留意して運動する。</li> <li>・自分の体力や生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を工夫できるようにする。</li> <li>・自分の体力や生活に応じて、体力を合理的に高めるための運動ができるようにする。</li> <li>・体ほぐし運動の必要性や運動の行い方、心身への構成の仕方を理解し、知識を身につける。</li> </ul>	●	●	●	●	
	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新体力テスト                             <ol style="list-style-type: none"> <li>1 握力</li> <li>2 立ち幅跳び</li> <li>3 上体起こし</li> <li>4 長座体前屈</li> <li>5 反復横跳び</li> <li>6 シャトルラン</li> <li>7 ハンドボール投げ</li> <li>8 50m走</li> </ol> </li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の体力・運動能力の現状を確かめるために実施する。</li> <li>・体力測定に意欲的に取り組み、進んで測定する。</li> <li>・測定の方法や測定の仕方を正しく理解する。</li> <li>・測定の結果を踏まえて、自己の能力を高めるよう努力する。</li> <li>※スポーツテストの結果を計算し、評価の参考にします。</li> </ul>	●	●	●	●	
	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バドミントン                             <ol style="list-style-type: none"> <li>1 ストローク</li> <li>2 フライト</li> <li>3 ゲーム</li> </ol> </li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・展開の中で、スペースを考えながらフライトの選択をし、確実にシャトルをとらえる技能を身につけます。</li> <li>・シングルス、ダブルスの試合を行います。</li> <li>・ルールを理解し、ゲームを運営できるようにします。</li> <li>・実技試験を行います。</li> </ul>	●	●	●	●	
	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ソフトボール                             <ol style="list-style-type: none"> <li>1 ピッチング</li> <li>2 バッティング</li> <li>3 ゲーム</li> </ol> </li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スタンダードモーションでピッチングの練習をします。</li> <li>・バックスイングを十分とり、足を踏み出しながらスイングし、遠くへ打つ技術を身につけます。</li> <li>・ゲームに必要な審判や係の仕事覚え、自分たちでゲームを運営できるようにします。</li> <li>※実技試験を行います。</li> </ul>	●	●	●	●	
◎球技大会前には、できる範囲以内で各競技の練習をします。雨天時は体育館でバレーボール、バスケットボールの試合をします。								

年間学習計画：この科目でいつ・何を・どのように学ぶのか				重視する評価の観点				CHECK	
学期	月	学習の項目	学習の内容	関	思	技	知	○△×	
2	8	・サッカー 1 ドリブル 2 シュート 3 ゲーム 	・インサイド、アウトサイドなど、場面に 応じて自在にドリブルができるようにしま す。 ・正確なシュートができるようにしま す。 ・ゲームによって、個人技能や、集団によ る技能戦術を高めるようにします。 ・ゲームに必要な審判や係の仕事を覚え、 自分たちでゲームを運営できるようにしま す。 ・実技試験を行います。	●	●	●	●		
	9								
	10			・バレーボール 1 パス 2 スパイク 3 サーブ 4 ゲーム 	・オーバーハンドパス、アンダーハンドパ スの連続できる技能を身につけます。 ・セッターとのコミュニケーションをと り、スパイクを打ちます。 ・コンビネーションを理解し、複数の攻撃 が組み立てられるようにします。 ・ゲームに必要な審判や係の仕事を覚え、 自分たちでゲームを運営出来るようにしま す。 ・実技試験を行います。	●	●	●	●
	11 12	・バスケットボール 1 シュート 2 パス 3 ドリブル 4 ディフェンス 5 ゲーム	・ゲームの中で組織的なディフェンス (ゾーンディフェンスとマンツーマンディ フェンス)ができるようにします。 ・状況に応じたシュートの技能を身につけ ます。 ・ゲームに必要な審判や係の仕事を覚え、 自分たちでゲームを運営できるようにしま す。	●	●	●	●		
3	1	※選択体育							
	2	1 バスケットボール		●	●	●	●		
	3	2 バレーボール							
		3 バドミントン 4 ドッチビー							









【SDGsの各ターゲットについて】  
ちょっとだけ詳しく内容を知りたい方は、アイコンをクリック



【道徳教育について】  
高校の道徳教育についてちょっとだけ知りたい方は  
アイコンをクリック



※FSVに接続してる場合のみ

下のアイコンは、該当する「学習の内容」の場所に  
コピーしてご使用下さい

### SDGsターゲットアイコン



### 道徳教育アイコン



下のアイコンは、該当する「学習の内容」の場所に  
コピーして下さい

### SDGsターゲットアイコン



### 道徳教育アイコン

