


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	対象クラス	3年1～3組(男子)	
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体ほぐし運動②体力を高める運動) (3) 新体カテスト (4) 競技種目 ①バスケットボール ②ソフトボール ③サッカー ④バレーボール ⑤バドミントン (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、先生の指示をよ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などに関心を示し、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取り入れて下さい。

3 この科目の評価方法について (改行は Alt + Enter)

評価方法：何をを使って評価するのか
1年間の評定は、出席状況、授業への取り組み姿勢、実技テストを総合的に判断して評価します。
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、運動の楽しさや喜びを体得しようとしているか。 ・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か。 ・競技や審判法を理解し身につけているか。

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	<p>・オリエンテーション</p> <p>集団行動</p> <p>1 姿勢（気をつけ、休め）</p> <p>2 方向転換</p> <p>3 集合、整頓、番号、解散</p> <p>4 列の増減</p> <p>5 開列</p> <p>6 行進</p> <p>7 礼</p> <p>・体づくり運動</p> <p>1 腕立て伏せ</p> <p>2 腹筋</p> <p>3 背筋 (10回以上)</p> <p>4 スクワット</p> <p>5 馬跳び (連続ジャンプ)</p> <p>6 柔軟運動</p> <p>7 簡易的ゲーム</p> <p>・バスケットボール</p> <p>・バレーボール</p> <p>・ドッチボール</p>	<p>・活動目標・年間計画を知り、授業の進め方を理解する。</p> <p>・集団行動の主な行動様式を身につけます。</p> <p>・集団の約束や決まりを守って行動する。</p> <p>・機敏、的確に行動する。</p> <p>・お互いに協力して自己責任を果たす。</p> <p>・リーダーの指示に従って行動する</p> <p>・安全に留意して行動できるようにする。</p> <p>・体作り運動に対する関心や意欲を持ってお互いに協力して運動するとともに、健康や安全にも留意する。</p> <p>・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します。</p> <p style="text-align: center;">※通年の準備運動で行います</p>	●		●	●	
	5	<p>・新体力テスト</p> <p>1 握力</p> <p>2 立ち幅跳び</p> <p>3 上体起こし</p> <p>4 長座体前屈</p> <p>5 反復横跳び</p> <p>6 シャトルラン</p> <p>7 50m走</p>	<p>・意欲的に取り組むとともに、測定の方法や仕方を理解する。</p> <p>・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。</p> <p>※測定の結果を計算し評価の参考にする。</p>	●	●		●	
	6	<p>・バスケットボール</p>	<p>・反復練習でシュート力の向上を目指すとともに、状況に応じたシュートができるようにします。</p> <p>ゲームの中で組織的なディフェンス（マンツーマンとゾーンディフェンス）ができるようにします。</p> <p>ゲームに必要な審判や係の仕事覚え、自分たちでゲームの運営ができるようにします。</p> <p>・実技試験を実施します。</p>	●	●	●	●	
	7	<p>1 シュート</p> <p>2 パス</p> <p>3 ドリブル</p> <p>4 ディフェンス</p> <p>5 ゲーム</p> <p>※球技大会の前は可能な範囲で各競技の練習をします。</p>						

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	・ソフトボール	 <ul style="list-style-type: none"> ・ 反復練習により基本的技術の向上を目指します。 ・ 正確なピッチングと、場面にあわせた守備ができるようにします。 	●	●	●	●	
		1 スローイング 2 キャッチング						
	9	3 ピッチング 4 ゲーム	<ul style="list-style-type: none"> ・ ゲームに必要な審判や係の仕事絵お覚え、自分たちでゲームが運営できるようにします。 ・ 実技試験を行います。 					
2	10	・サッカー	 <ul style="list-style-type: none"> ・ ゲーム中心に行い、ゲームを通してドリブル、キック、シュート等の基本技術の向上を目指すとともに、ゲームの進行や、審判法についても学びます。 ・ 作戦を立ててゲームができるようにします。 ・ 実技試験を行います。 	●	●	●	●	
		1 パス 2 ドリブル 3 シュート 4 ゲーム						
	11 12	・バレーボール	<p style="text-align: center;">※雨天時は体育館で屋内競技（ゲーム中心）</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・ 場面に応じてアンダーハンドパス、オーバーハンドパスが使い分けれるようにします。 ・ 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。 ・ 狙ったところにサーブが打てるようにします。 ・ ゲームに必要な審判や係の仕事覚え、ゲーム運営ができるようにします。 ・ 実技試験を行います。 	●	●	●	●	
1 パス 2 スパイク 3 サーブ 4 ゲーム								
3	1 2 3	・バドミントン	 <ul style="list-style-type: none"> ・ ゲームを通して、効果的にストロークやフライングの選択ができるようにします。 ・ シングルス、ダブルスのゲームを行います。 	●	●	●	●	
1 ストローク								
2 フライト 3 ゲーム								