

1 この科目の構成について

教科	保健体育	科目	体育	単位	2	単位
対象コース	全コース	コース	対象クラス	3 年		
使用教科書	なし					
使用副教材	なし					

2 この科目の学習目標・学習方法について

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 この科目の評価規準と評価方法について

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に取り組む態度
評価規準 (内容のまとめごと)	運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習の仕方、運動を行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法を理解している。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとする。健康や安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとする。健康や安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。
評価方法	実技のテスト 授業態度	出席状況	授業態度 服装

4 この科目の学習計画について

年間学習計画：この科目でいつ・何を・どのように学ぶのか				評価の観点		
学期	月	学習の項目	学習の内容	知	思	主
1	4	・オリエンテーション	・活動目標・年間計画を知り、授業の進め方を理解する。	●		
		・集団行動 1 姿勢 2 方向変換 3 集合、整とん、番号、解散 4 列の増減 5 開列 6 行進 7 礼 道徳 17 パートナシップで目標を達成しよう	・集団行動の主な行動様式を身に付ける。 ・集団の約束や決まりを守って行動する。 ・機敏・的確に行動する。 ・互いに協力して自己責任を果す。 ・リーダーの指示に従って行動する。 ・安全に留意して行動できるようにする。	●	●	●
		・体づくり運動 1 腕立て伏せ 10回 2 腹筋 10回 3 背筋 10回 4 柔軟運動 5 縄跳び ※通年の準備運動で行います。	・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。 ・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。 ・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。 ・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。	●	●	●
	5	・新体力テスト 1 握力 2 立ち幅跳び 3 上体おこし 4 長座体前屈 5 反復横跳び 6 シャトルラン 7 ハンドボール投げ 8 50m走 3 すべての人に健康と福祉を	・自分の体力・運動能力の現状を確かめるために実施する。 ・体力測定に意欲的に取り組み、進んで測定する。 ・測定の方法や測定の仕方を正しく理解する。 ・測定の欠課を踏まえて、自己の能力を高めるよう努力する。 ※スポーツテストの結果を計算し、評価の参考にする。	●	●	●
	5 6	・バドミントン 1 ストローク 2 フライト 3 ゲーム 3 すべての人に健康と福祉を	・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術を身につける。 ・シングルス、ダブルスの試合を行う。 ・ルールを理解し、ゲームを運営できるようにする。 ※実技試験を行う。	●	●	●
	6 7	・サッカー 1 ドリブル 2 シュート 3 ゲーム 17 パートナシップで目標を達成しよう	・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する。 ・正確なシュートができるようにする。 ・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する。 ・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する。 ・実技試験を行う。	●	●	●
		◎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。				

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		
学期	月	学習の項目	学習の内容	知	思	主	
2	8	・テニス 1 用具の使用 2 サービス 17 バドミントンで 習慣を定着しよう	・ラケットの握り方を身につける。 ・サービスの基本技術を身につける。 ※実技試験を行う。	●	●	●	
	9						
	10	・バレーボール 1 パス 2 スパイク 3 サーブ 4 ゲーム 3 すべての人に 健康と福祉を	・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る。 ・セッターとのコミュニケーションをとり、スパイクを打てるようにする。 ・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する。 ・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する。 ・実技試験を行う。	●	●	●	
3	11	・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 3 すべての人に 健康と福祉を	・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る。 ・セッターとのコミュニケーションをとり、スパイクを打てるようにする。 ・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する。 ・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。	●	●	●	
	12						
	1	※選択体育					
	2	1 バスケットボール	・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します。	●	●	●	
	3	2 バレーボール 3 バドミントン					

1 この科目の構成について

教科	保健体育	科目	体育男子	単位	2 単位
対象コース	全	コース	対象クラス	3 年	1～7組
使用教科書	なし				
使用副教材	なし				

2 この科目の学習目標・学習方法について

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 この科目の評価規準と評価方法について

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に取り組む態度
評価規準 (内容のまとめごと)	運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習の仕方、運動を行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法を理解している。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとする。健康や安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとする。健康や安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。
評価方法	実技のテスト 授業態度	出席状況	授業態度 服装

4 この科目の学習計画について

年間学習計画：この科目でいつ・何を・どのように学ぶのか				評価の観点		
学期	月	学習の項目	学習の内容	知	思	主
1	4	・オリエンテーション	・活動目標・年間計画を知り、授業の進め方を理解する。	●		
		・集団行動 1 姿勢 2 方向変換 3 集合、整とん、番号、解散 4 列の増減 5 開列 6 行進 7 礼  	・集団行動の主な行動様式を身に付ける。 ・集団の約束や決まりを守って行動する。 ・機敏・的確に行動する。 ・互いに協力して自己責任を果す。 ・リーダーの指示に従って行動する。 ・安全に留意して行動できるようにする。	●	●	●
		・体づくり運動 1 腕立て伏せ 10回 2 腹筋 10回 3 背筋 10回 4 柔軟運動 5 馬跳び 6 腰割、四股立ち 7 倒立 ※通年の準備運動で行います。	・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。 ・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。 ・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。 ・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。	●	●	●
	5	・新体力テスト 1 握力 2 立ち幅跳び 3 上体おこし 4 長座体前屈 5 反復横跳び 6 シャトルラン 7 ハンドボール投げ 8 50m走 	・自分の体力・運動能力の現状を確かめるために実施する。 ・体力測定に意欲的に取り組み、進んで測定する。 ・測定の方法や測定の仕方を正しく理解する。 ・測定の欠課を踏まえて、自己の能力を高めるよう努力する。 ※スポーツテストの結果を計算し、評価の参考にする。	●	●	●
	6	・テニス 1 サービス 2 レシーブ 3 簡易ゲーム 	・成功率の高いサービスを身につける。 ・ショットに応じたグリップを身につけよう。 ・ボールをしっかりコントロールできるようにフットワークや体幹を安定させよう。 ・勝敗よりもラリーになるような返球を意識しよう。 ※実技試験を行う。	●	●	●
	7	※グラウンドが使用不可 ・バドミントン 1 ストローク 2 フライト 3 ゲーム 	・展開の中で、スペースを考えながらフライングの選択をし、確実にシャトルをとらえる技術を身につける。 ・シングルス、ダブルスの試合を行う。 ・ルールを理解し、ゲームを運営できるようにする。 ※実技試験を行う。	●	●	●
◎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。						

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		
学期	月	学習の項目	学習の内容	知	思	主
2	8 9	・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する。 ・正確なシュートができるようにする。 ・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する。 ・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する。 ・実技試験を行う。	●	●	●
	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る。 ・セッターとのコミュニケーションをとり、スパイクを打てるようにする。 ・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する。 ・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する。 ・実技試験を行う。	●	●	●
	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 	・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る。 ・セッターとのコミュニケーションをとり、スパイクを打てるようにする。 ・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する。 ・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。	●	●	●
3	1 2 3	※選択体育 1 バスケットボール 2 バレーボール 3 バドミントン 4 ドッチボール	・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します。	●	●	●