

<h1 style="margin: 0;">体育</h1>
--------------------------------

教科名	保健体育	単位数	3単位	学科・学年	普通科 3年
教科書名	なし			出版社名	なし
副教材等	なし			出版社名	なし
科目目標	各種運動の合理的実践を通して、運動技能を高め運動の楽しさや喜びを深く味わうこと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、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。				
到達目標 (検定目標)	<p>運動の特性や自己の能力・適性などに即し、運動や健康の科学的な理解の上に立って運動を実践し、体力の向上をさせる。</p> <p>自分が選択した運動の学習が、単に一過性の楽しさの追求だけに終わってしまうことなく、自己の能力に応じた課題を習得できる。</p> <p>各種の運動の合理的な実践を通して、公正、協力、責任などの社会的な態度を育成する。</p>				
成績評価	<p>実技教科であるので相当数の出席を重視します。</p> <p>集団行動・各選択種目の最後に実技試験を行います。</p> <p>授業に対する取り組み姿勢、服装面、授業への集合状況、行動面などで評価します。</p>				
評価規準	<p>関：関心・意欲・態度    思：思考・判断    技：技能・表現    知：知識・理解</p>				

## 授 業 計 画

月	授 業 内 容	授 業 目 標	評価の観点			
			関	思	技	知
4	体づくり運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>身体の様々な部位を動かすことで心地よさや楽しさを味わう。</li> <li>仲間の体や心の状態に気付き、仲間との交流を深める。</li> <li>運動の意義や方法、強度、回数等を理解し工夫することにより、自己に適した体力向上の実践力を身につける。</li> </ul>	●		●	
5 6	球技 ・ソフトボール	<ul style="list-style-type: none"> <li>種目の特性を理解し、個人やチームの能力を把握する。</li> <li>個人やチームの能力に応じて作戦を立て、持っている技能を最大限に活用してゲームを行う。</li> <li>ルールを十分理解し、ゲームの企画や運営、審判を行う。</li> </ul>	●	●	●	
7	武道（剣道）	<ul style="list-style-type: none"> <li>剣道における礼法を理解し、練習でも相手を尊重し礼儀正しくすることができる。</li> <li>竹刀の握り方・間合・正眼の構え・体さばき素振りなど剣道における基本動作を理解する。</li> </ul>			●	

9		<ul style="list-style-type: none"> <li>練習の方法と隊形など授業の進め方を理解する。</li> <li>竹刀への打突と打たせ方・すり足打突・相手打突の受け方など打突の基本を正しく身につける。</li> </ul>	●	●		
10	球技 ・バレーボール	<ul style="list-style-type: none"> <li>それぞれの競技種目の特性を理解し、その技能を高める。</li> <li>安全に留意し、協力して活動することができる。</li> <li>活動の広さや施設、人数に応じた練習計画を自ら立てることができる。</li> <li>自ら協力しゲームを運営することができる。</li> <li>自らの活動内容を振り返り、自己評価することができる。</li> </ul>	●	●	●	●
11		<ul style="list-style-type: none"> <li>自ら協力しゲームを運営することができる。</li> <li>自らの活動内容を振り返り、自己評価することができる。</li> </ul>		●	●	●
12	陸上 ・長距離走	<ul style="list-style-type: none"> <li>毎時間休まずに体調を整えて参加する。</li> <li>タイムが毎時間アップできるよう努力する。</li> </ul>	●		●	
1	球技 ・サッカー	<ul style="list-style-type: none"> <li>自ら選択した種目について単に楽しむだけでなく、その競技種目の特性にふれ、自己の課題を設定しその達成に向け努力できる。</li> <li>活動場所、施設など十分安全に配慮して活動することができる。</li> <li>自分の役割を理解し、周囲と協力して活動ができる。</li> <li>自分の活動に対して自己評価することができる。</li> </ul>	●		●	●

**【履修上の注意およびワンポイントアドバイス】**

- ・服装違反や遅刻は減点として扱います。
- ・年間を通して集団行動を行い、高校生としての規律・マナーを養います。
- ・剣道・ダンスについては短期集中型で行い、我が国古来の伝統を継承します。
- ・球技種目では運動の特性・楽しさ・課題の克服・協調性を養います。
- ・持久走については、自分の能力に応じた自己の鍛錬を行います。