

第3学年男女 体育 授業計画表

(文系・理系・外国語科

必修

2単位・2.0コマ)

年間目標	授業・行事等体育活動全般において、心身の健康や安全・協力・協調性といった意識を高め、体育理論の理解と実践を通じて体育・スポーツに関する興味・関心を持ち、体力の向上に努める。 ①健康・安全第一を実践する。 ②体力向上の重要性を認識し、調和のとれた体力の向上に努める。 ③体育的行事に積極的に参加し、各行事が成功するように努める。	使用教材	現代高等保健体育(改訂版) 大修館書店
期	I期 (4月～5月)	II期 (6月～9月)	
学習目標・学習内容	①体づくり運動 ○体ほぐし運動…心身の相関に気づき、身体の状態に応じた運動や仲間と積極的に交流する運動ができるようにする。 ○体力を高める運動…自己のねらいに応じた、健康の保持増進や体力向上等のための継続的な運動の計画を立てて取り組むことができる。 ②体力テスト ○自己の体力を正確に測定し、把握し、今後の体育活動に生かす。 ③運動会のための行進練習、学年種目の練習 ○運動会の成功、クラスの団結力の向上。 ④選択体育 (バレーボール・バドミントン・ソフトボール・ゴルフ・テニス) ○上記5種目より2種目組み合わせで選択する。 ○個人技能、集団技能を高め、スムーズにゲームができるようにする。	①水泳(各種泳法・記録測定) ○水泳の事故防止に関する心得を守り、健康・安全に留意して練習や競泳が出来るようにする。 ○平泳ぎ・クロールの記録測定により、泳力・記録の向上を目指す。 ○他の泳法(背泳ぎ・バタフライなど)にも挑戦する。 ○積極的に活動に参加し、個々の技術を伸ばすと共に、自主的な活動が出来るようにする。 ②選択体育 (バレーボール・バドミントン・ソフトボール・ゴルフ・テニス) ○引き続きI期で選択した種目を行う。 ○個人技能・集団技能を高め、スムーズにゲームができるようにする。 ③体育理論 ○お互いに協力して、計画的に運動できるようにする。 ○生涯を通じて継続的に運動できるようにする。	
到達目標	チェック ①体づくり運動 <input type="checkbox"/> ① 自己の体力を向上させ、運動の楽しさや心地よさを味わう。 <input type="checkbox"/> ② 体力テスト <input type="checkbox"/> ② 県の平均及び2年次の記録を参考にして、目標記録を設定するとともに、それを達成する。 <input type="checkbox"/> ③ 運動会のための行進練習 学年種目の練習 <input type="checkbox"/> ③ 最上級生としての自覚を持ち、運動会を成功させる。 <input type="checkbox"/> ④ 選択体育 (バレーボール・バドミントン・ソフトボール・ゴルフ・テニス) <input type="checkbox"/> ④ 生涯体育への意識を向上させ、スポーツの楽しさを味わう。	チェック ①水泳(各種泳法・記録測定) <input type="checkbox"/> ① 基本練習やインターバルトレーニングなどにより、体力を高めるとともに技能を身につける。 <input type="checkbox"/> ② 水泳タイム測定に向け、各種泳法の技能を高める。 <input type="checkbox"/> ③ 平泳ぎ・クロールのタイム測定で、記録が向上する。 <input type="checkbox"/> ④ 背泳ぎやバタフライの泳法が身につく。 ②選択体育 (バレーボール・バドミントン・ソフトボール・ゴルフ・テニス) <input type="checkbox"/> ② 生涯体育の意識を向上させ、スポーツの楽しさを味わう。 <input type="checkbox"/> ③ 体育理論 <input type="checkbox"/> ④ 主体性を持って計画的・継続的に運動ができるような理解を深める。	
評価材料	①授業に対する取り組み姿勢 ②理解度・習得度 ③実技テスト ④測定記録・スキルテスト	①授業に対する取り組み姿勢 ②理解度・習得度 ③実技テスト ④測定記録・スキルテスト	
備考	新体力テスト(5月) 運動会(5月)	球技大会(9月)	

第3学年男女 体育 授業計画表

年間目標	<p>授業・行事等体育活動全般において、心身の健康や安全・協力・協調性といった意識を高め、体育理論の理解と実践を通じて体育・スポーツに関する興味・関心を持ち、体力の向上に努める。</p> <p>①健康・安全第一を実践する。 ②体力向上の重要性を認識し、調和のとれた体力の向上に努める。 ③体育的行事に積極的に参加し、各行事が成功するように努める。</p>	使用教材	現代高等保健体育(改訂版) 大修館書店
期	Ⅲ期 (10月～11月)	Ⅳ期 (11月～3月)	
学習目標・学習内容	<p>①選択体育 (バレーボール・バドミントン・ソフトボール・ゴルフ・テニス) ○I期で選択した後半の種目を行う。 ○個人技能・集団技能を高め、スムーズにゲームができるようにする。</p> <p>②陸上競技(長距離走) ○強歩大会に向けて、自己の能力を最大限に発揮できるための意志と体力を養う。4～7Kmを自分の能力に応じて走りきる。 ○健康、安全に留意して練習できる能力と態度を養う。</p>	<p>①選択体育 (バレーボール・バドミントン・ソフトボール・ゴルフ・テニス) ○引き続き・I期で選択した後半の種目を行う。 ○個人技能・集団技能を高め、スムーズにゲームができるようにする。</p>	
到達目標	<p>チェック</p> <p>①選択体育 (バレーボール・バドミントン・ソフトボール・ゴルフ・テニス) <input type="checkbox"/> 生涯体育の意識を向上させ、スポーツの楽しさを味わう。 ②陸上競技(長距離走) <input type="checkbox"/> 時間走を通して自己の目標を達成する。 <input type="checkbox"/> 距離走においてスピードが向上する。 <input type="checkbox"/> 強歩大会に向けて充分な準備をして、個々の目標を達成する。</p>	<p>チェック</p> <p>①選択体育 (バレーボール・バドミントン・ソフトボール・ゴルフ・テニス) <input type="checkbox"/> 生涯体育の意識を向上させ、スポーツの楽しさを味わう。</p>	
評価材料	<p>①授業に対する取り組み姿勢 ②理解度・習得度 ③実技テスト ④測定記録・スキルテスト</p>	<p>①授業に対する取り組み姿勢 ②理解度・習得度 ③実技テスト ④測定記録・スキルテスト</p>	
備考	強歩大会(11月)	球技大会(12月) ※家庭研修(2～3月)	