

シラバス

|           |     |     |     |          |
|-----------|-----|-----|-----|----------|
| 教科(科目の種類) | 学科名 | 学年  | 単位数 | 履修期間     |
| 保健体育      | 普通科 | 3年  | 3単位 | (通年) 2カ年 |
|           | 科目名 | 体育3 |     |          |

|    |                                                                                                                                                                                                    |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 目標 | 1. 健康や体力について理解し、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育成する。<br>2. 知識を高めるとともに技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができる態度を育成する。<br>3. 公正・協力・責任・参画などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して運動する態度を育成する。<br>4. 体育活動を通して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育成する。 |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|    |                                                                                    |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|
| 概要 | 《運動に関する領域》<br>「体づくり運動」、「器械運動」、「陸上競技」、「水泳」、「球技」、「武道」及び「ダンス」<br>《知識に関する領域》<br>「体育理論」 |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|

| 授業計画 | 《男子》 |    |        |                                                             | 《女子》 |    |        |                                                             |
|------|------|----|--------|-------------------------------------------------------------|------|----|--------|-------------------------------------------------------------|
|      | 月    | 時数 | 運動の領域  | 内容                                                          | 月    | 時数 | 運動の領域  | 内容                                                          |
|      | 4    | 10 | 体づくり運動 | 体ほぐしの運動<br>体力を高める運動                                         | 4    | 10 | 体づくり運動 | 体ほぐしの運動<br>体力を高める運動                                         |
|      | 5    | 10 | 球技選択B  | バスケットボール<br>バレーボール<br>バドミントン<br>卓球<br>ソフトボール<br>サッカー<br>テニス | 5    | 17 | 水泳     | クロール<br>平泳ぎ<br>バタフライ<br>背泳ぎ<br>複数の泳法で泳ぐ又はリレー                |
|      | 6    | 8  | 器械運動   | マット運動                                                       | 6    | 2  | 体育理論   | 目的別トレーニングの方<br>目的別トレーニングの方                                  |
|      | 7    | 2  | 体育理論   | 目的別トレーニングの方<br>目的別トレーニングの方                                  | 7    | 11 | 球技選択B  | バスケットボール<br>バレーボール<br>バドミントン<br>卓球<br>ソフトボール<br>サッカー<br>テニス |
|      | 9    | 20 | 水泳     | クロール<br>平泳ぎ<br>バタフライ<br>背泳ぎ<br>複数の泳法で泳ぐ又はリレー                | 9    | 10 | 器械運動   | マット運動                                                       |
|      | 10   | 2  | 体育理論   | 運動によるケガ・病気の予防①<br>運動によるケガ・病気の予防②                            | 10   | 2  | 体育理論   | 運動によるケガ・病気の予防①<br>運動によるケガ・病気の予防②                            |
|      | 11   | 15 | 陸上競技   | 長距離走                                                        | 11   | 15 | 陸上競技   | 長距離走                                                        |
|      | 12   | 12 | 球技選択C  | ソフトボール<br>テニス<br>ソフトテニス<br>サッカー<br>ハンドボール                   | 12   | 12 | 球技選択A  | バスケットボール<br>バレーボール<br>バドミントン<br>卓球                          |
|      | 12   | 12 | 球技選択A  | バスケットボール<br>バレーボール<br>バドミントン<br>卓球                          | 12   | 12 | 球技選択C  | ソフトボール<br>テニス<br>ソフトテニス<br>サッカー<br>ハンドボール                   |
|      | 2    |    |        |                                                             | 2    |    |        |                                                             |
|      | 3    |    |        |                                                             | 3    |    |        |                                                             |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 評価の観点 | ①出席状況<br>②技能:運動技能の理解度及び習熟度を技能テストや授業時の動き等を含めて評価する。<br>③態度(授業への取組み):「愛好的」、「公正」、「協力」、「責任」、「参画」、「健康・安全」の観点から評価する。<br>④知識<br>・技術や戦術の名称の理解、安全で合理的な練習の仕方、自ら選択した種目の行い方やその高め方について理解できる。<br>・それぞれの種目にあつた体力を技能に関連させながら高めることが重要であることを理解できる<br>・試合方式や運営の仕方、審判の方法が理解できる。<br>⑤思考・判断<br>・学習した内容をもとに、課題解決のための運動を継続するための取組方を工夫できる。 |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|    |  |
|----|--|
| 教材 |  |
|----|--|

|        |                                                                         |
|--------|-------------------------------------------------------------------------|
| 履修上の注意 | ※学期末及び種目により、補習授業が設定される場合がある。(補習授業は評価に関わりません)<br>※体育館シューズと水泳着は各自で購入すること。 |
|--------|-------------------------------------------------------------------------|