

学年	高校3年	教科	保健体育	科目	体育	単位数	3
教科書名	なし			副教材名	なし		
クラス・コース	N進学(男子)			担当者名			

### I. 目標

運動の実践を通して、運動技能を高め、運動の楽しさを味わうとともに、体力の向上を図り、生涯にわたるスポーツライフの実現を目指す。また、授業を通じて自己を高める、他者との協調などの「生きる力」を育む。

### II. 授業のねらい

各種の運動の合理的な実践を通して、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る。また、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。

### III. 授業の進め方

1. 授業の展開は、担当教諭と各クラスの体育委員を中心に進める。
2. 授業のはじめに本時の内容と進め方を説明する。内容をよく理解し、担当教諭、体育委員の指示に従ってスムーズに授業が進められるようにすること。
3. 授業場所の割り振りや学校行事、天候などによって計画された種目ができない場合がある。雨天により該当施設が使用できない場合は他の施設を使用し、他種目を行う場合がある。
4. 各種目、基礎・基本の動作を重視し授業展開を行い、実践（ゲームや試験）につなげていく。

### IV. 学習上の留意点

1. 体調には十分配慮し、万全な状態で体育にのぞめるように配慮すること。体調が悪い時には、早めに担当者に告げること。
2. 服装は指定されたものとし、運動に適さないものは禁止する。
3. 体育館やプール、屋上などについては各場所において指定された装備で受講する。
4. 十分に準備運動を行い、怪我や事故のないように注意する。
5. 各授業において、柔軟性を高め、体力を増強し、能力を高めていくように補強運動などを積極的に取り入れ、実施していく。

### V. 定期試験

1. 実技テストの内容は授業で説明する。
2. 何らかの理由により実技テストが受けられない場合は、レポート課題を課すことがある。

### VI. 評価の方法

1. 関心・意欲・態度、運動技能、出欠席などを総合的に評価する。
2. 原則、見学だけでは単位認定をしない。

VII. 授業計画

学期	月	単元・学習項目	評価方法	到達目標
一学期	4	○集団行動	○集団行動	○集団行動 ・ラジオ体操第一を正確にできるようにする。
	5	○卓球	<b>【卓球】</b> ①サーブのテスト ②総当たりリーグ戦 (授業内テスト)	○卓球 ・サービスや基本ストロークを習得する。 ・ラリーゲームで、ラリーを長く続ける。 ・スマッシュの技術を習得する。 ・公式ルールに基づき、シングルス、ダブルスのゲームができる。
	6	○陸上競技	<b>【陸上競技】</b> ①ハードル走	○陸上競技 ・基本的な走り方。
	7		②走高跳 (授業内テスト)	・スムーズなハードリングを習得する。 ・スピードをつけた走りができるようにする。 ・背面跳導入。(はさみ跳～背面跳)
二学期	9	○体育祭練習	○体育祭練習 ・種目のルール確認 ・種目練習 ・招集の整列確認	・集合、解散、列の増減、礼などの集団行動の基礎を学び体育祭につなげる。体育祭を通して一体感を高め、帰属意識(学校、クラス)を持つ。
	10			
	11	○水泳	<b>【水泳】</b> ①50m自由形タイム計測 ②50m (25m バタフライ+25m 背泳ぎ) タイム計測 (授業内テスト)	○水泳 ・正しい泳法を身につける。 (自由形・バタフライ・背泳ぎ) ・泳速度の向上。(タイム短縮) ※自分の目標に応じた泳ぎ方をマスターし、速く泳いだり続けて長く泳いだりすることができるようにする。
12	○バスケットボール	<b>【バスケットボール】</b> ①ゴール下左右シュート ②レイアップシュート ③試合 (授業内テスト)	○バスケットボール ・ドリブルのスキル。 ・シュートの正確性。 ・守備の動作(マンツーマン)を行う。 ・レイアップシュート。中距離のシュートを取得する。 ・連携プレイの実践。(試合)	