

○ 保健体育科 学 習 計 画 書

(1) 年

科 目	単 位	学 科	コ ー ス	教 科 書
体育	3	普通科	普通科	現代保健体育 (大修館書店)
				MY SPORTS 長崎県版 (同上)
年 間 到 達 目 標				
<p>・運動部に所属し活発に運動を行う生徒と、そうでない生徒との体力差の現状を踏まえ、仲間と運動に親しむ態度・健康観を育む。</p> <p>また、生涯スポーツに積極的に関わられるよう体育・スポーツに対する健全な姿勢・態度を養い、体力に合った運動の方法を学ぶ。</p> <p>さらに、集団生活の場面で協調性・自主性の高揚と体力の向上を図り、澁刺とした学校生活が送れるようになることを目標とする。</p>				

月	教科書の単元・章・項 補助教材等	学習内容及び到達目標	評価方法	評価の観点
4	体づくり運動 (1) 体ほぐしの運動 (2) 体力を高める運動 スポーツテスト	西海体操 リズムに乗って運動する。 個人または二人以上でおこなう運動 自分の体力に関心を持ち理解する。 新体力テストを実施する。 自分の体力を知り今後活かす。	知識、技能 思考・判断・表現力 主体的に学習に取り組む態度	主体的に取り組んでいるか。 理解し取り組み方を工夫できているか。 スムーズな動きができているか。
	5	球技① ネット型 【バレーボール・卓球】 ベースボール型 【ソフトボール】	個人的技能 (運動技術向上) 集団的技能 (連携プレーの成功)	知識、技能 思考・判断・表現力
6	武道 【剣道】 (球技①と武道の選択)	ルール・審判法の理解 班別練習・試合の運営・協力	主体的に学習に取り組む態度	技術などの名称や行いかたが適切であるか。 スムーズな動きができているか。
7	体育祭特別時間割 ダンス	学年別集団演技の練習活動	知識、技能 思考・判断・表現力	健康・安全を確保できているか。 自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組みができているか。 スムーズな動きができているか。
	球技①		主体的に学習に取り組む態度	
8				
9	球技①	実技テスト・試合形式評価	知識、技能 思考・判断・表現力	技術の向上がみられるか 意欲的に取り組んだか
			主体的に学習に取り組む態度	
10	球技② ゴール型 【サッカー】 【バスケットボール】	個人的技能 (運動技術向上) 集団的技能 (連携プレーの成功) ルール・審判法の理解 試合の運営 班別練習・役割分担・協力	知識、技能 思考・判断・表現力	主体的に取り組んでいるか 課題解決の方法を考えているか。 技術などの名称や行いかたが適切であるか。 スムーズな動きができているか。
11			主体的に学習に取り組む態度	
12	体育理論	スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴		知識を理解し、自分なりにまとめることができるか。
1				
2	陸上競技 【長距離走】	持久走に必要な準備運動、体力作り、ペース配分、スピード、1kmタイム、駅伝リレー形式の練習、10分以上の持久走、インターバルトレーニング	知識、技能 思考・判断・表現力	健康・安全を確保できているか。 主体的に取り組んでいるか。
			主体的に学習に取り組む態度	
3	体づくり運動 (1) 体ほぐしの運動 (2) 体力を高める運動	用具などを用いた運動 個人または二人以上でおこなう運動 協力して各体力課題に挑戦する運動	知識、技能 思考・判断・表現力	主体的に取り組んでいるか。 仲間と協力し取り組み方を工夫しているか。
	体育理論		主体的に学習に取り組む態度	