

○ 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	特進コース	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に活かす。	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】	個人的技能 (運動技術向上)	知識、技能	フェアプレイを大切にしよう としているか。
6	ベースボール型 【ソフトボール】  武道 【剣道】 (球技①と武道の選択)	集団的 skill (連携プレーの成功)  ルール・審判法の理解  班別練習・試合の運営・協力	思考・判断・表現力  主体的に学習に取り 組む態度	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。
7	体育祭特別時間割 ダンス  球技①	学年別集団演技の練習活動	知識、技能  思考・判断・表現力  主体的に学習に取り 組む態度	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。
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  主体的に学習に取り 組む態度	技術の向上がみられるか 意欲的に取り組んだか
10	球技② ゴール型 【サッカー】	個人的技能 (運動技術向上)	知識、技能	主体的に取り組んでいるか
11	【バスケットボール】	集団的 skill (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	思考・判断・表現力  主体的に学習に取り 組む態度	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。
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  主体的に学習に取り 組む態度	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。
3	体づくり運動 (1) 体ほぐしの運動 (2) 体力を高める運動  体育理論	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  主体的に学習に取り 組む態度	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。