

# 体育3

(050大修館・保体006・現代保健体育 改訂版)

担当:沖中よしみ レポート提出回数 2 単位数 2

必要面接時数 10

## 1. 学習の到達目標と取り組み

目標	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、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて運動ができる資質や能力を育てる。
目標に向けての具体的な取り組み	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう自ら進んで運動し、公正、協力、責任などの態度を身に付けます。</li> <li>2 自己やグループの能力や運動の特性に応じた課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫し、必要な技能や体力を高めるために運動の合理的な行い方を身に付けます。</li> <li>3 選択した運動種目の技術や戦術及び規則などの理解を深めます。</li> <li>4 現代社会におけるスポーツの意義や必要性を理解し、スポーツのかかわり方や豊かなスポーツライフを設計し実践していく方法を身に付けます。</li> </ol>

## 2. 年間学習計画と評価方法

月	内容のまとめ	主な学習目標と学習活動	単元・題材	レポート		スクーリング	Aテスト日と範囲	評価方法											
				回数	期限														
4月	体づくり運動	1 自己の体力や生活に応じた運動を行い、体ほぐしをしたり体力を高めたりするとともに、課題を持ってこれらの運動を生活の中で実践することができるようにする。 2 体づくり運動に対する関心や意欲を高めるとともに、互いに協力して運動できるようにする。 3 自己の体力や生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を実践的に工夫することができるようにする。 [毎時間、ストレッチングや軽い補強運動などを行います。]	<ソフトバレーボール> ・ゲーム及び審判法を学びます。	<単元 3> 体ほぐしの意義と体力の高め方、体ほぐしの運動のおこない方やトレーニングプログラムの立て方について学習します。		4/26													
5月		6月							7月	8月	5/3	5/17	6/7	6/21	7/5	8/23	第1回 11/1	レポート No.1	教科書 P.146- P.153
9月	ダンス	1 自己の能力に応じた課題をもって運動を行い、感じを込めて踊ったり、みんなで楽しく踊ったりして交流し、互いのよさを認め合い、協力して練習できるようにする。 2 グループの課題や自己の能力に応じた課題解決を目指し、計画的な練習の仕方を工夫することができるようにする。 [全員でのフォークダンスを中心とした踊りを行います。]	<選択授業> ・ティーボールか硬式テニスのどちらかを選択します。	1 体ほぐしの考え方 2 体ほぐしの運動のおこない方 3 運動と体力 4 体カトレーニングの目的(卓球) 競技用コートの特徴とプレイの進め方、及び用語の説明やルールについて学びます。		9/20													
10月		11月							12月	1月	2月	3月	10/18	11/1	12/6	12/20	1/10	1/31	第2回 2/21
11月	体育理論	1 社会の変化とスポーツ 「変化する現代社会におけるスポーツの意義や必要性を理解できるようにするとともに、運動にはそれぞれ歴史・文化的に形成された意義、独自の技術・戦術及び規則があることを理解できるようにする。また、個及び集団の状況に応じたスポーツとのかかわり方や豊かなスポーツライフの設計と実践について理解できるようにする。」 2 運動技能の構造と運動の学び方 「運動技能を構造的に理解できるようにするとともに、その上達過程と上達の程度を把握する方法を理解できるようにする。また、自己の能力に応じて運動技能を高めるなど運動に親しむための学び方について理解できるようにする。」 3 体ほぐしの意義と体力の高め方 「自己の体に気付き、体の調子を整えたり、仲間と交流したりする体ほぐしの意義と行い方について理解できるようにする。また、自己の体力や生活に応じて体力を高めるための課題を把握し、トレーニングの方法などその高め方について実践的に理解できるようにする。」	<選択授業> ・バドミントン卓球のどちらかを選択します。	5 トレーニングプログラムの作成 6 目的別にみた体カトレーニングの方法(1) 7 目的別にみた体カトレーニングの方法(2) 8 運動による怪我・病気の予防(応急手当について)															
12月		1月								2月	3月	第1回	10/13	第2回	2/1	レポート No.1	教科書 P.146- P.153	レポート No.2	教科書 P.154- P.166

・実技面接は登録してある科目に限る。

※ 平成19年度以前の教科書・学習書は、ページ数が異なります。注意してください。

・服装は学校指定のトランパン・トレンジャツを着用、靴は学校指定の体育館用シューズと運動場用を必ず用意すること。

## 3. 評価の観点

評価の観点	観点の内容
関心・意欲・態度	運動の楽しさや喜びを深く味わうことが出来るように自ら進んで計画的に運動をしようとする。また個人生活や社会生活における健康・安全に関心を持ち意欲的に学習しようとする。
思考・判断	自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して活動の仕方を考え工夫している。
運動の技能	自己の能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して運動を行うとともに運動の技能を高めている。また自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付けている。
知識・理解	社会の変化とスポーツ、運動技能の構造と運動の学び方、体ほぐしの意義と体力の高め方に関する基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。