

科目名	体育		学年・必修	3年	必修	使用教科書	なし			
			単位数	3	使用副教材	【ステップアップ高校スポーツ2020】(大修館図書)				
学習目標	<p>体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。</p> <p>(1) 運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。</p> <p>(2) 生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて、思考し判断するとともに、自己や仲間と考えたことを他者に伝える力を養う。</p> <p>(3) 運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組み、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。</p>									
学習方法	<p>(1) 授業前の準備を速やかに行い、チャイムが鳴る前までに必要なものを用意し整理すること。</p> <p>(2) 授業中は、常に危機管理意識をもつこと。</p> <p>(3) 授業中は、自分のみならず他者の健康・安全を確保すること。</p> <p>(4) 授業後の片づけは速やかに行い、次時の授業に遅れないようにすること。</p> <p>(5) 持ち物は、ジャージ(膝道着)、ステップアップ高校スポーツ、筆記用具である。単元により変更があるため体育委員は確認に来ること。</p> <p>※ 忘れ物があった場合は、できる限り早めに伝えること。遅い場合は対応できません。</p>									
学習評価	学習評価		科目の評価の観点の趣旨		評価方法		割合(%)			
	評価の観点									
	a	関心・意欲・態度	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、公正、協力、責任、参画などに対する意欲をもち、健康・安全を確保して学習に主体的に取り組もうとする。	1	提出物	記録表及び学習ノートの記入や課題への取り組み状況を総合的に評価する。	30			
	b	思考・判断	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、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方を工夫している。また、自己や仲間の状況に応じて体力を高めるための運動を継続するための計画を工夫している。	2	授業の様子	授業の内容を理解し実践できているかを観察により評価する。	30			
	c	運動技能	運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したり、表現したりするための各領域の運動の特性に応じた段階的な技能を身につけている。	3	授業の様子	授業やグループ活動への参加態度、積極的な発言、準備・片付け等を観察により評価する。	30			
d	知識・理解	運動の意義や必要性および運動の特性やルール・学習内容を理解し、知識を身につけている。また、学習における課題解決の方法を理解している。	4	実技試験	各種目で実技試験を実施し評価する。	10				
基礎知識との関連性	該当する単元(教材)	関連する単元・科目	教科書以外の観点や関連する学習活動の場(運動場等)で行う場合はその内容							
	体づくり運動(体ほぐしの運動)	情報	3か年の体力テストの結果をもとに、成長具合をグラフ化する。その中で、自分自身の運動能力の高い部分と低い部分を客観的に理解し、生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断している。							
学期	月	単元名(教材)	配当時間	学習の目標・ねらい	学習評価				身に付けられるOkushireny 5.0	
前期	4	オリエンテーション	1	オリエンテーションにおいて、学習内容や評価方法、準備運動の方法等を実践的に理解することを通して、安全に配慮して体育を行うとともに見通しを持って体育の授業に取り組めるようになる。	◎	○	○	○	【学習内容】 ① 学習内容と評価方法 ② 集合隊形の確立 ③ 準備運動の確認 【学習のポイント】 コミュニケーションをとりながら楽しく理解してください。	学びに向かう姿勢
	4	体づくり運動(体ほぐしの運動)	7	体ほぐしの運動や体力テストを通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むこと。	◎	○	○	○	【学習内容】 ① 体ほぐしの運動(1) ② 集団行動(2) ③ 体力テスト(4) 【学習のポイント】 仲間やペアと主体的に関わり合って取り組んでください。	思いやり
	5	機械運動(マット運動)	10	基本的な技を習得し、安全かつ段階的に技を昇進させ、自ら技を構成し発表できるようにする。	○	○	◎	○	【学習内容】 ① 接転技 ② ぼん転技 ③ ボース 【学習のポイント】 仲間やペアと主体的に関わり合って取り組んでください。	メタ認知
	5/6	球技(ネット型)	12	自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする。作戦などについての話し合いを積極的に行うこと。一人一人の違いに応じてプレイなどを大切にしようとする。互いに助け合い教えあうことなど、健康・安全を確保すること。	○	○	◎	○	【学習内容】 ① トス・レシーブ ② サープ ③ フォーメーション 【学習のポイント】 仲間やペアと主体的に関わり合って取り組んでください。	チーム力
	7/8	水泳(背泳ぎ)	10	記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するための多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技術の仕方などを理解するとともに、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐことができるようになる。	○	◎	◎	○	【学習内容】 ① キック ② ストローク ③ コンビネーション 【学習のポイント】 仲間やペアと主体的に関わり合って取り組んでください。	チャレンジ精神
	9/10	陸上競技(長距離走)	10	・自己の能力に応じて運動の技能を高め、記録を高めたりすることができるようにする。 ・互いに協力して練習ができるようになる。 ・自己の能力に応じて課題解決を目指して、計画的な練習の仕方を工夫できるようにする。	○	○	○	◎	【学習内容】 ① ペース走 ② タイム設定 ③ マラソン大会への参加 【学習のポイント】 仲間やペアと主体的に関わり合って取り組んでください。	分析・判断力
	10/11	ダンス	12	・リズムやステップの特徴を理解し、踊ることができるようにする。 ・グループでオリジナルの動きを考え、統一したダンスができるようになる。	○	◎	○	○	【学習内容】 ① 基本ステップ ② 現代的なリズムのダンスの練習 ③ 発表 【学習のポイント】 仲間やペアと主体的に関わり合って取り組んでください。	感受性
後期	11/12	球技(ゴール型)	10	主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする。合意形成に貢献しようすることができるようにする。	○	◎	◎	○	【学習内容】 ① パス ② シュート ③ DF法 【学習のポイント】 仲間やペアと主体的に関わり合って取り組んでください。	チーム力
	12/1	選択体育(ネット型：ラケットスポーツ)	12	・チームの課題や自己の能力に応じて技能を高め、ゲームができるようになる。 ・ルールを理解し、シングルスダブルスともにゲーム進捗ができるようになる。	○	○	◎	○	【学習内容】：バドミントン、卓球 ① ストローク ② サーブ ③ ゲーム 【学習のポイント】 仲間やペアと主体的に関わり合って取り組んでください。	探究心
	1	体育理論	6	豊かなスポーツライフの設計の仕方について考える。	○	○	◎	○	【学習内容】 ① 各選手の見方・考え方 ② ライフスタイルに応じたスポーツ ③ 日本のスポーツ振興 ④ スポーツと環境 【学習のポイント】 日常生活とのつながりやニュースとのつながりを意識してください。	思考・判断・表現力