

学年	中学3年	教科	保健体育科	科目	体育	単位数	2
教科書名	なし			副教材名	なし		
コース・クラス	中高一貫 (女子)						

## I. 目標

心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。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

1. 運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、知識や技能を身に付け、運動を豊かに実践することができるようにする。
2. 運動を適切に行うことによって、体力を高め、心身の調和的発達を図る。
3. 運動における競争や協同の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たすなどの意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動をする態度を育てる。

## 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。

## 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. 実技試験

1. 実技試験の内容は授業で説明する。
2. 何らかの理由により実技試験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。

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 ・ラジオ体操第一	○集団行動 ・ラジオ体操第一を正確にできる。
	5		・集団行動	※各自意識して声を出す。 ※手足をしっかりと伸ばす。
	6	○体力テスト	○体力テスト ・握力、上体起こし、長座体前屈、 反復横とび、持久走、50m 走、立 ち幅とび、ハンドボール投げ	・集合、解散、列の増減、礼などの集団行動を学ぶ。 ※自らの号令でできるようにする。 ※縦横の間隔、整列ができるまでの時間を短縮す る。
	7	○水泳	【水泳】 ①25m 自由形タイム計測 ②25m 背泳ぎタイム計測 (授業内テスト)	○体力テスト テストを実施する。 各種目の行い方を身につけ記録が向上するよう正 しいやり方を学ぶ。 ○水泳 正しい泳法を身につける。(自由形、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。
二学期	9	○体育祭練習	○体育祭練習 ・種目のルール確認	○体育祭練習 ・集団行動の発展。
	10		・種目練習 ・招集の整列確認	・協調性を持ってクラスに貢献する。
	11	○剣道	【剣道】 礼法・防具の取り付け・仕掛け技・ を行い、有効打突の要件に該当す るかで評価する。 (授業内テスト)	○剣道 座礼・立礼・蹲踞が正しくできるようにする。防具 も適確に装備できるようにする。面・胴・面胴・引 き面・引き胴(仕掛け技)、面返し胴・面抜き胴を 習得し、相手と攻防しながら、互角稽古ができる。
	12	○陸上競技	【陸上競技】 ①40m 走 ②走り高跳び (授業内テスト)	○陸上競技 ・基本的な走り方。 ・スピードをつけた走りができるようになる。 ・正しいクラウチングスタートを学ぶ。 ・背面跳導入。(はさみ跳～背面跳) ・障害物走。

三 学 期	1	○バレーボール	【バレーボール】	○バレーボール
	2		①直上トス	・パス（オーバーハンド、アンダーハンド）を習得する。（直上、対人）
	3		②パスのスキル（2種類） 相手コートに返球する。 （授業内テスト）	・サーブを習得する。 ・簡易ゲームを自分たちで行えるようにする。

※ シラバスの内容については、理解度やその他の都合により変更することもあります。