

学年	高校 3 年	教科	保健体育	科目	体育		単位数	3
教科書名		なし			副教材名	なし		
コース・クラス		N 進学文系（女子）						

I. 目標

運動の実践を通して、運動技能を高め、運動の楽しさを味わうとともに、体力の向上を図り、生涯にわたるスポーツライフの実現を目指す。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

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る。また、体力の向上を図り、公正・協力・責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。

III. 授業の進め方

1. 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。
2. 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。
3. 各種目、基礎・基本の動作を重視し授業展開を行い、実践（ゲームや試験）につなげていく。

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. 実技を受ける服装は学校指定としているもの以外は禁止とする。
3. 各種目によって適した運動施設(体育館、水泳場、屋上運動場、ダンスホール、武道場)で授業を受けること。またそれぞれの施設に適した学校指定の運動着を着用すること。
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。

VI. 定期試験

1. 実技テストの内容は授業で説明する。
2. 何らかの理由により実技テストが受けられない場合は、レポート課題を課すことがある。

VII. 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。
2. 原則、見学だけでは単位認定をしない。

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 ・ラジオ体操の正確さ ・集団行動の正確さ	○集団行動、体育祭 ・ラジオ体操第一を正確にできるようにする。
	5			・集合、解散、列の増減、礼などの集団行動の基礎を学び体育祭につなげる。
	6	○水泳	【水泳】 ①50m 自由形タイム計測 ②25m 背泳ぎタイム計測 (授業内テスト)	○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。
	7	○バレーボール	【バレーボール】 ①直上トス ②スパイク (授業内テスト)	○バレーボール ・セッターに対して、自分でボールを出してアタックを完成させる。三段攻撃の活用。 ・スパイクは両足でしっかり踏み切る。
一学期	9	○体育祭練習	○体育祭練習 ・種目のルール確認 ・種目練習 ・招集の整列確認	○体育祭練習 ・種目内容を把握して適した行動がとれる。 ・意欲的、積極的に取り組む姿勢がとれる。
	10			・他と協力をして行程進行に起因することができる。
	11	○陸上競技	【陸上競技】 ①ハードル走 ②走り高跳び (授業内テスト)	○陸上競技 ・基本的な走り方。 ・スムーズなハードリングを習得する。 ・スピードをつけた走りができるようになる。 ・背面跳導入。(はさみ跳～背面跳)

	12	○卓球	【卓球】 ①サーブのテスト ②総当たりリーグ戦 (授業内テスト)	○卓球 ・サービスや基本ストロークを習得する。 ・ラリーゲームで、ラリーを長く続ける。 ・スマッシュの技術を習得する。 ・公式ルールに基づき、シングルス、ダブルスのゲームができる。
--	----	-----	--	--

※ 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。