

教科・科目		学科・学年	単位数	教科書
保健体育・体育		普通科・3年	3	現代高等保健体育改訂版(大修館書店)
科目の概要と目標		運動の合理的、計画的な実践を通して、知識を深めるとともに技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにし、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる。		
学期	単元	学習内容		到達度目標
1 学 期	体づくり運動	・新体力テスト		・自己の体力の状況を把握し、運動に親しむ資質・能力や体力を培う。
	陸上競技	・短距離走(音響走) ・円周走 ・障害走 ・長距離走		・走る、投げる、跳ぶという基本の動きを自分のイメージと体の動きを合わせることができる。
	球技	・フロアバレーボール ・ソフトバレーボール		・視覚障害者スポーツを理解し、活動することができる。 ・ルールを理解し、ゲームをすることができる。
	ダンス	・フォークダンス		・リズムに乗って踊ることができる。
	体育理論	・豊かなスポーツライフの設計		・ライフステージ、ライフスタイルに応じたスポーツを知ることができる。
2 学 期	体づくり運動	・ランニング ・筋力トレーニング		・自分のペースや体調を考えながら、目標をもって取り組むことができる。
	球技	・グラウンドソフトボール ・ソフトボール ・サウンドテーブルテニス ・卓球		・視覚障害者スポーツを理解し、活動することができる。 ・ルールを理解し、ゲームをすることができる。
	武道	・柔道		・基本動作や基本となる技ができる。
	体育理論	・豊かなスポーツライフ		・ライフステージ、ライフスタイルに応じたスポーツ実践を理解することができる。
3 学 期	体づくり運動	・縄跳び ・トランポリン		・自分のペースや体調を考えながら、目標をもって取り組むことができる。
	器械運動	・マット運動		・基本となる技を習得し、体の使い方を知る。 ・安全に留意して練習することができる。
	球技	・ブラインドサッカー ・バスケットボール ・バドミントン		・視覚障害者スポーツを理解し、活動することができる。 ・ルールを理解し、ゲームをすることができる。