

| 教科・科目    |             | 学科・学年   | 単位数  | 教科書                |
|----------|-------------|---|--|--------------------|
| 保健体育・体育  |             | 保健医療科・3年  | 2  | 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<br>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)<br>・円周走<br>・障害走<br>・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<br>・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。<br>・ルールを理解し、ゲームをすることができる。   |                    |
|          | ダンス<br>体育理論 | ・フォークダンス<br>・豊かなスポーツライフの設計  | ・リズムに乗って踊ることができる。<br>・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<br>学期  | 体づくり運動      | ・ランニング<br>・筋カトレニング  | ・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<br>・ソフトボール<br>・サウンドテーブルテニス<br>・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。<br>・ルールを理解し、ゲームをすることができる。   |                    |
|          | 武道<br>体育理論  | ・柔道<br>・豊かなスポーツライフ  | ・基本動作や基本となる技ができる。<br>・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<br>学期  | 体づくり運動      | ・縄跳び<br>・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<br>球技  | ・マット運動<br><br>・ブラインドサッカー<br>・バスケットボール<br>・バドミントン  | ・基本となる技を習得し、体の使い方を知る。<br>・安全に留意して練習することができる。<br><br>・視覚障害者スポーツを理解し、活動することができる。<br>・ルールを理解し、ゲームをすることができる。 |                    |