

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 体育理論	・フォークダンス ・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。 ・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 ・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 体育理論	・柔道 ・豊かなスポーツライフの設計	・基本動作や基本となる技ができる。 ・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 球技	・マット運動 ・ブラインドサッカー ・バスケットボール ・バドミントン	・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。 ・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。	