

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(大修館書店)
科目の概要と目標		体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を育成する。		
学期	単元	学習内容	到達度目標	
1 学期	体づくり運動	・ランニング・筋カトレーニング ・新体カテスト	・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。	
	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 ・筋カトレーニング ・フライングディスク	・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(空手道)	・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。	
	ダンス	・現代的なリズムのダンス	・リズムの特徴を捉え、リズムに乗って踊ることができる。	
	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。	