

令和6年度 3年次生 学びのプラン

教科名	保健体育	単位数 (コマ数)	2単位 (2コマ)	履修年次	3年次																																										
科目名	生涯スポーツ	履修	自由選択	開講	通年																																										
教科書	現代高等保健体育 (大修館)	副教材	-																																												
1 学習の目標 1. 生涯にわたってスポーツの楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、ライフステージに応じたスポーツを生活に取り入れ、健康的なライフスタイルを形成できるような能力を身につける。 2. 競技の特性を理解し、チームや自己に適した目標や課題をもち、互いに協力し合って練習やゲームを行う。また、各種目特有のマナーや競技規則を守り、公正・協力・責任など社会的な態度や安全に練習する態度を育てる。																																															
2 学習の方法 ① 学習の方法について ・基本的には男女一緒に授業を行います。 ・個人種目では、全体指導や個別指導の中で記録や技能の向上を目指します。 ・球技では、ゲームを楽しく行うため基本技術の向上、ルールをしっかりと習得することを目指します。 ② 技能テストについて ・各単元の終了時に実施します。個人の技能がどこまで高まったのかを評価します。 ③ 授業の際に必要なもの ・指定ジャージ・運動靴・教科書(体育理論で使用)																																															
3 評価について ① 評価の観点 <table border="1"> <tr> <td>A: 知識・技能</td> <td colspan="5">運動の合理的・計画的な実践に関する具体的な知識や、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための科学的知識及び運動の特性に応じた段階的な技能を身につけている。</td> </tr> <tr> <td>B: 思考・判断・表現</td> <td colspan="5">自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や、健康の保持及び体力を高めるための運動の計画を工夫し、それらを表現している。</td> </tr> <tr> <td>C: 主体的に学習に取り組む態度</td> <td colspan="5">運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的・計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。</td> </tr> </table> ② 評価の方法 <table border="1"> <thead> <tr> <th>観点</th> <th>材料</th> <th>技能テスト</th> <th>小テスト</th> <th>グループワーク</th> <th>授業の取り組み</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A: 知識・技能</td> <td></td> <td>○</td> <td>○</td> <td></td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>B: 思考・判断・表現</td> <td></td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>C: 主体的に学習に取り組む態度</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </tbody> </table>						A: 知識・技能	運動の合理的・計画的な実践に関する具体的な知識や、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための科学的知識及び運動の特性に応じた段階的な技能を身につけている。					B: 思考・判断・表現	自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や、健康の保持及び体力を高めるための運動の計画を工夫し、それらを表現している。					C: 主体的に学習に取り組む態度	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的・計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。					観点	材料	技能テスト	小テスト	グループワーク	授業の取り組み	A: 知識・技能		○	○		○	B: 思考・判断・表現		○	○	○	○	C: 主体的に学習に取り組む態度				○	○
A: 知識・技能	運動の合理的・計画的な実践に関する具体的な知識や、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための科学的知識及び運動の特性に応じた段階的な技能を身につけている。																																														
B: 思考・判断・表現	自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や、健康の保持及び体力を高めるための運動の計画を工夫し、それらを表現している。																																														
C: 主体的に学習に取り組む態度	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的・計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。																																														
観点	材料	技能テスト	小テスト	グループワーク	授業の取り組み																																										
A: 知識・技能		○	○		○																																										
B: 思考・判断・表現		○	○	○	○																																										
C: 主体的に学習に取り組む態度				○	○																																										
4 その他 ○運動に積極的に取り組みましょう。 生涯スポーツは運動が苦手でも関係ありません。どのように運動を楽しむかが生涯を通じてスポーツを続けるうえで重要になります。主体的に取り組みましょう。 ○体調管理をしっかりとしましょう。 実技教科であるため授業の欠席は評価に大きく影響します。																																															

5 単元の目標・評価										
単元名	個人種目「ジャンプロープ、パークゴルフ」									
単元の目標	運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画や自己の体力や生活に応じた運動の計画を立て、実生活に役立てることができるようにする。 体力を高める運動では、自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための継続的な運動の計画を立て取り組むことができるようにする。									
育成を目指す力	傾聴力	発信力	想像力	創造力	計画力	知識活用力	分析力	課題発見力	自己肯定力	行動力
評価の観点	知識・技能			思考・判断・表現			主体的に学習に取り組む態度			
評価規準	自らの動きを分析し、課題解決のための知識をみにつけている。体力を高める運動は、自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための継続的な運動の計画を立て取り組むことができている。			自己と他者の心と体の関係に気付き、自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や健康の保持及び体力を高めるための運動の計画を工夫し、それらを表現している。			運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。			

単元名	団体種目 「ダブルダッチ、フロアカーリング、ペタンク、ボッチャ」									
	「ドッチビー、アルティメット、ミニバレー、スーパーホッケー」									
単元の目標	勝敗を競う楽しさや喜びを味わう事はもちろんのこと、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。 集団で行う種目では、心と体は互いに影響し変化することに気付き、体の状態に応じて体の調子を整え、仲間と積極的に交流するための手軽な運動や律動的な運動ができるようになる。									
育成を目指す力	傾聴力	発信力	想像力	創造力	計画力	知識活用力	分析力	課題発見力	自己肯定力	行動力
評価の観点	知識・技能			思考・判断・表現			主体的に学習に取り組む態度			
評価規準	ゴール型では安定したボール操作と空間を作りだすなどの連携した動きによって、ゴール前への侵入などから攻防を展開することができる。ネット型では役割に応じたボール操作や、安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開することができる。			技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、ゲームのやり方などを理解し、チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫し、それらを表現している。			種目に主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにしている。			

6		年間計画				
学期	月	単元		項目	予定時数	
前期	4	個人種目	○ジャンプロープ	日本なわとび競技連盟 検定40級～1級(試験) ○連続跳び ○時間跳び ○様々な技に挑戦	12	
	5	団体種目	◎フロアカーリング ○(ペタンク) ○(ボッチャ)	○ゲーム	15	
	6	団体種目	○ダブルダッチ シングルス・ダブルス チーム	○規定種目 ○創作	12	
	7					
	8	個人種目	○パークゴルフ	○ラウンド	15	
	9					
	10	団体種目	○ドッチビー ○アルティメット	○パス、ゲーム	12	
	11	団体種目	○ミニバレー ○軽スポーツ	○パス ○サーブ ○レシーブ ○スパイク ○3段攻撃 ○ゲーム	12	
	後期	12	団体種目	○スーパーホッケー	○パス、ハンドリング、シュー ト、 ゲーム	12
		1				
2						
3						