

# 第3学年 保健体育科 女子体育分野 年間学習計画

## 学習目標

- (1) 運動の課題や要領を理解して、運動を行うとともに、体力の向上や、運動の特性に応じた技能を身につけることができる(技能)
- (2) 自ら進んで運動に取り組み、公正、協力、責任などの態度を身につけることができる。(態度)
- (3) 運動の特性に応じた自己やグループの課題解決を目指して、運動の仕方を考え工夫することができる。(学び方)

学期	単元・題材	学習内容	学習のポイント	道徳
前期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○オリエンテーション</li> <li>○集団行動</li> <li>○体育に関する知識</li> <li>○体づくり運動</li> <li>○陸上競技                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・走り幅跳び・走り高跳び</li> </ul> </li> <li>○水泳                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・クロール・平泳ぎ</li> <li>・背泳ぎ・バタフライ</li> </ul> </li> <li>○水泳(記録会、泳力調査)</li> <li>○ダンス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○学習規律・年間計画ほか</li> <li>○集合整列・縦隊・横隊・体操隊形など</li> <li>○体力の意義と運動効果について</li> <li>○体ほぐしの運動や体力を高める運動など</li> <li>○テストに取り組み自己の体力に関心を持つ</li> <li>○走運動の基礎(腕ふり、ももあげなど)</li> <li>・正確な踏み切りで、より遠くへ跳ぶ</li> <li>・リズムカルな助走でより高く飛ぶ</li> <li>○積極的に水に親しみ、自分の得意な泳ぎ方で、できるだけ長く泳ぐことができる</li> <li>○泳力テスト</li> <li>ロックソーラン節を踊る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○学習規律・年間計画についてわかる</li> <li>○1列から2列、3列、4列の隊形変化ができる</li> <li>○体力の意義と運動効果について理解し、体のほぐしの運動や体力を高める運動などが具体的にできる。</li> <li>○体力テストのやり方を理解し正しく計測できる</li> <li>○みんなで協力して準備や片付けができる</li> <li>・助走、踏み切り、空中動作、着地の技術について理解できる</li> <li>・安全に協力して、記録の計測ができる</li> <li>○水なれ、キック、呼吸の仕方、プル(腕のストローク)、コンビネーションができる</li> <li>○50メートル泳ぐことができる。</li> <li>音楽に合わせて力強く踊る</li> </ul>	1(1)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○器械運動                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・マット運動・平均台運動</li> </ul> </li> <li>○現代的リズムダンス                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・シュート練習</li> <li>・ゲーム</li> </ul> </li> <li>○球技(バレーボール)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○平均台運動の楽しさや喜びを味わう。</li> <li>・自己のバランス能力をきたえる。</li> <li>○柔軟体操、補強運動などを行いマットで基本的な動きを身につけておく。</li> <li>・マットでは、倒立前転、側転ができる</li> <li>○ダンスの楽しさや喜びを味わう。</li> <li>・自己のバランス能力をきたえる。</li> <li>○リズムに合わせて、同じダンス又は対称するダンスを考え、表現できる。</li> <li>○各グループで集団としてまとまりのあるダンスができる。</li> <li>付ける。</li> <li>・ルールを理解し、攻防の作戦を立ててゲームができる。</li> <li>○相手からのサーブをきちんとレシーブし、セッターがトスを上げるアタック攻撃のあるゲームを楽しむ。</li> <li>○オリジナルなリズムダンスを創作して楽しむ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○平均台という10センチの幅で、バランスよく自分の体を動かすことができる</li> <li>・平均台運動(上がり、歩、走、バランス、ジャンプターン、下り)がきれいにできる</li> <li>・器械器具を点検し、健康・安全に留意して、互いに協力して、練習や発表ができる。</li> <li>○どのような種類のダンスがあるか知る。</li> <li>○自分の体を動かすことができる。</li> <li>○安全性や健康をふまえて参加できている</li> <li>○協力してダンスを作り、それを見て感想を表現できるようにする。</li> <li>○パス、ドリブル、シュートの技能を身に付けれる</li> <li>○ルールを理解し、みんなで協力して、安全に楽しい練習やゲームをおこなうことができる</li> <li>○ボールなれ、キャッチボール、パス</li> <li>・サーブ、サーブレシーブができる。</li> <li>・三段攻撃ができる。</li> <li>・ブロックや三段攻撃の入ったゲームができる</li> </ul>	4(1)  4(1)

## 評価の観点・評価方法

- ① 関心・意欲・態度(授業態度、マナー、出席状況・欠席、見学、遅刻、忘れ物、提出物など)
- ② 思考・判断(参加態度、場に応じた動きや声かけ、練習の工夫など・期末テスト)
- ③ 運動の技能(練習、記録、技能テスト)
- ④ 知識・理解(期末テスト)