

教科名	保健体育	科目名	体育特講B	学年	3年	単位数	2
準教科書	現代高等保健体育 大修館書店		副教材				

1 担当者からのメッセージ

自分から積極的に活動する姿勢が何より大切です。種目の内容はもちろんのこと、集合・準備・準備運動・片付けなどにも前向きに取り組んでいきましょう。また、集団行動をする意識が大切です。自分自身のことだけでなく仲間の気持ちや周囲の状況に目を配って、問題点や解決方法を見つける努力をしましょう。最後に、安全に気を配って活動することも大切です。体調面はもちろん、安全な環境が整った状態で活動できているか常に確認しながら競技力の更なる向上を図っていきましょう。

2 学習の到達目標

スポーツを通じた専門教育の学習を希望する生徒が、見方・考え方を働かせ、課題を発見し、主体的、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、健やかな心身を育成するとともに、生涯を通してスポーツと多様に関わり、スポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力の育成を目指します。

3 学習計画

		単元名（学習項目）	学習内容（ねらい）
前期	前期 中間	・トレーニング論及び実践	・体を動かす楽しさや心地よさを味わわせるとともに、健康や体力の状況に応じて自ら体力を高める方法を学ぶ。
	前期 期末	・栄養論及び実践	・人間の身体は食べたものでできていることを強く認識し、スポーツの競技力の向上にはどのような食生活を送る必要があるか理解し、実践する。
後期	後期 中間	・調整力や柔軟性のトレーニング	・競技力の向上に、調整力及び柔軟性は大きく関わる。そのため、目的に応じた適切なストレッチ・トレーニングの仕方について学ぶ。
	学年 末	・バイオメカニクスに則った身体操作について	・競技力の向上には、適切な身体操作が欠かせない。そのため、走・投・跳を軸に理想の身体の動かし方について理解し、実践する。

4 観点別評価

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
自己の能力と各種の運動の特性に応じた知識・技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうとともに、体力を高めるための運動の合理的実践方法を身に付けている。	自己の能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して、運動の合理的実践方法や計画的な活動の仕方を考え、工夫している。	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、自ら進んで計画的に運動しようとしている。

5 評価方法

計70時間（50分授業）

体育特講は、定期考査がありません。その分、授業に主体的に取り組む姿勢、合理的・計画的に思考し判断することが大切になります。また単元の中でスキルテストや筆記テストを実施し、目標に対する到達度を確認します。

知識・技能…50% 思考・判断・表現…20% 主体的に学習に取り組む態度…30%