授業科目	体　育	単　位	３・２	履修対象	普通科	学　年	１・２

種　　目	授　　業　　内　　容
テニス	・テニスの特性の説明・オリエンテーション ・ルールや審判法の理解 ・グラウンドストローク（フォア・バック）、サーブ、ボレー、 スマッシュ等の個人的な技術の習得 ・フォーメーション、コンビネーション技術の習得 ・ゲーム
卓球	・卓球の特性の説明・オリエンテーション ・ルールや者判法の理解 ・ラケットとグリップ、スイングや構え、サービス、スマッシュ等の個人的な技術の習得 ・３球目攻撃ヤラリー、コンビネーション技術の習得 ・ゲーム
ハンドボール	・ハンドボールの特性の説明・オリエンテーション ・ルールや審判法の理解 ・シュート（ステップ、ランニング、）パス、キャッチ等の個人的技術の習得 ・ポストプレー、ブロックプレー等の集団技術の習得 ・ゲーム
サッカー	・サッカーの特性の説明・オリエンテーション ・ルールや審判法の理解 ・キック（インサイド、インステップ、アウトサイド）、ドリブル、ヘディング、トラップ、　リフティング等の個人的な技術の習得 ・オーバーナンバー等の集団技術の習得 ・ゲーム
ソフトボール	・ソフトボールの特性の説明・オリエンテーション ・ルールや審判法の理解 ・スローイング、キャッチング、バッティング等の個人的な技術の習得 ・ベースカバー、ダブルプレー、バックアップ等の集団技術の習得 ・ゲーム
水泳	・水泳の特性の説明・オリエンテーション ・水泳の基礎、基本となる技能の習得 ・自己の能力に応じてクロール・平泳ぎの技能の向上 ・速く泳いだり、続けて泳いだりすることが出来る ・救急法、心肺蘇生法の知誠と技術の習得
ダンス	・ダンスの特性の説明・オリエンテーション ・創作ダンス、フォークダンス、リズムダンス、舞踊、エイサーの中から選択 ・互いのよさを認め合い、協力して練習したり、交流したり発表できるようにする。 ・計画的な練習の仕方や発表の仕方を工夫してできるようにする。 ・発表会の企画や運営ができるようにする。
武道（空手）	・空手の歴史や特性の説明・オリエンテーション ・礼節を学び武道の本質である「自己鍛錬」を実践する ・基本的な動作や技能を修得し、おもしろさを体験する ・普及型の演技で緊張感を持ち静、動、残心を体感する
陸上競技	・陸上競技の特性の説明・ オリエンテーション ・短距離走・跳躍・投擲の基本となる技能の習得 ・ルールや記録のとり方の理解 ・記録測定 ・持久走（長距離走）のねらいを理解し、自己の能力に応じた目標を設定する。
集団行動	・集団行動の主な行動様式を身につける. ・集団の約束やきまりを守って行動する ・機敏、的確に行動する ・安全に留意して行動する

授業科目	体育	単　位	3	履修対象	普通科	学　年	3

種　　目	授　　業　　内　　容
卓球	・卓球の特性の説明・オリエンテーション ・ルールや者判法の理解 ・ラケットとグリップ、スイングや構え、サービス、スマッシュ等の個人的な技術の習得 ・３球目攻撃ヤラリー、コンビネーション技術の習得 ・ゲーム
ソフトボール	・ソフトボールの特性の説明・オリエンテーション ・ルールや審判法の理解 ・スローイング、キャッチング、バッティング等の個人的な技術の習得 ・ベースカバー、ダブルプレー、バックアップ等の集団技術の習得 ・技術の論理的理解を深め、完成度の高い技能習得を目指す。 ・ゲーム
ハンドボール	・ハンドボールの特性の説明・オリエンテーション ・ルールや審判法の理解 ・シュート（ステップ、ランニング、）パス、キャッチ等の個人的技術の習得 ・ポストプレー、ブロックプレー等の集団技術の習得 ・ゲーム
テニス	・テニスの特性の説明・オリエンテーション ・ルールや審判法の理解 ・グラウンドストローク（フォア・バック）、サーブ、ボレースマッシュ等の個人的な技術の習得 ・フォーメーション、コンビネーション技術の習得　　・ゲーム ・技術の論理的理解を深め、完成度の高い技能習得を目指す。
サッカー	・サッカーの特性の説明・オリエンテーション ・ルールや審判法の理解 ・キック（インサイド、インステップ、アウトサイド）、ドリブル、ヘディング、トラップ、　リフティング等の個人的な技術の習得 ・オーバーナンバー等の集団技術の習得 ・ゲーム
ダンス	・ダンスの特性の説明・オリエンテーション ・創作ダンス、フォークダンス、リズムダンス、舞踊、エイサーの中から選択 ・互いのよさを認め合い、協力して練習したり、交流したり発表できるようにする。 ・計画的な練習の仕方や発表の仕方を工夫してできるようにする。 ・発表会の企画や運営ができるようにする。
武道（空手）	・空手の歴史や特性の説明・オリエンテーション ・礼節を学び武道の本質である「自己鍛錬」を実践する ・基本的な動作や技能を修得し、おもしろさを体験する ・普及型の演技で緊張感を持ち静、動、残心を体感する
集団行動	・集団行動の主な行動様式を身につける. ・集団の約束やきまりを守って行動する ・機敏、的確に行動する ・安全に留意して行動する
陸上競技 （長距離走）	・持久走（長距離走）のねらいを理解し、自己の能力に応じた目標を設定する。 ・呼吸法とペース配分などの習得 ・達成感・満足感を味わう

評価の観点・方法		評価
関心・意欲・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自ら進んで計画的に運動しようとしているか。 ・公正、協力、責任などの社会的態度が身についているか。 ・健康や安全に留意して運動しようとしているか。	２０点
思考･判断	・自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題を見つけ出しているか。 ・課題解決をめざして、活動の仕方を考え工夫しているか.	１０点
運動の技能	・自己の能力と運動の特性に応じた課題解決をめざして運動を行い技能を高めているか。 ・自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の行い方を身につけているか。	６０点
知識・理解	・運動技術のしくみと運動の学び方について理解できているか。	１０点