保健体育科 第3学年(週3時間)

学習目標

教科全般 明るく豊かな生活を営む態度を育てる

各単元 体育分野 (1)個人に応じた運動方法を見つけ、技能や体力を高め、生涯スポーツの基礎を作ろう
(2)運動の楽しさを味わい、心身のバランスをとろう
(3)ルールやマナーを学び社会生活に活かし、生きる力を身につけよう

保健分野 健康・安全に関する理解を通して生涯を通じて自らの健康を管理し改善していくための能力を育てる

学習上の注意事項

体育分野 (1)自主的な活動(リーダー育成、班活動)
(2)実技の本の活用(ルール・ポイント確認)
(3)体力作り(補強運動、東京アルファ体カテストの結果参考)

保健分野 自分の健康についての意識を高め、よりよい社会生活実現のために知識を持って実践してみる。

使用教科書・教材

新中学校保健体育、図解中学体育(実技)、体カテストパーソナルデータ
中学保健学習ノート(保健)

評価

評価の観点	評価の方法
運動や健康・安全についての知識・技能	定期テストの理解度、技能の到達度の評価、実技テスト、行動観察
運動や健康・安全についての思考・判断・表現	練習方法の工夫、定期テスト、学習カードの活用
運動や健康・安全への主体的に学習に取り組む態度	忘れ物、出欠席、見学、授業中の態度、行動観察

学習計画

3年保健体育

月	単元名	学習内容(教科書項目名)	評価
4	体づくり運動	○体ほぐしの運動、集団行動、運動会種目 ○新体カテスト、こまちゅう体操	・運動の心地よさを味わうことができるよう自主的に取り組もうとしている。
5	陸上競技 運動会練習	○短距離走→スタート、バトンパス ○運動会種目	・自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。
	保健	○環境への適応能力、活動に適する環境	・学習したことを書きだしたりしている。
6	球技	○ソフトボール⇒キャッチボール、バッティング、ピッチング、ゲーム	・基本的にバット操作と定位置での守備の動きができる。
	保健	○室内の空気の衛生的管理	・学習したことを書きだしたりしている。
7	水泳	○クロール、平泳ぎ、背泳ぎ きれいなフォームで泳ぐ、 長い距離を泳ぐ、速く泳ぐ	・手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。
8			
9			
	保健	○飲料水の衛生的管理、生活に伴う廃棄物の衛生的管理	・学習したことを書きだしたりしている。
9	球技	○バレーボール⇒三段攻撃、フローターサーブ、アタック、ブロック、ゲーム、審判法	・安定したボール操作と連携した動きができる。
10			
	保健	○感染症の原因とその広がり方、感染症の予防	・学習したことを書きだしたりしている。
10	陸上競技	○ハードル⇒正しい振り上げ足、抜き足 ○走り幅跳び⇒ベリーロールのフォームの習得	・スピードに乗った助走から力強く踏み切って飛ぶことができる。
11			
	保健	○性感染症の予防	・学習したことを書きだしたりしている。
11	器械運動	○マット運動⇒前転、後転、開脚前転、開脚後転、倒立前転、ハンドスプリング、発展技、連続技、補助動作、課題設定と練習方法の工夫	・回転系や巧技系の技で演技するための、滑らかに安定した基本的な技ができる。
12	球技	○バスケットボール⇒シュート、ディフェンス、スクリーンプレイ、ゲーム、審判法	・ゴール前での攻防を展開するための安定したボール操作と空間を作り出す動きができる。
	保健	○エイズの予防	・学習したことを書きだしたりしている。
2	球技 陸上競技	○サッカー⇒パスとドリブルを使ってシュートまでつなげる、戦術、ゲーム ○長距離走⇒フォーム、ラップ走	・ゴール前での攻防を展開するためのボール操作と空間を作り出す動きができる。 ・ペースを維持して走ることができる。
3			
	保健	○保健・医療機関の利用、医薬品の利用、個人の健康を守る社会の取り組み	・学習したことを書きだしたりしている。