

第 3 学年 保健体育

保健体育の学習でめざすこと

「心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、積極的に運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。」という目標を達成するために、まず、「学ぶ意欲」を高めていく。そのことで自ら進んで活動したり、個人（グループ）の課題（目標）を持って授業に取り組めるようになる。そして、課題の解決を目指して考え・工夫する資質や能力、健康・体力の向上をはかる。

【体育分野】

- ・全体の動きに機敏性を持たせる為に集団行動の徹底をはかる。
- ・年間を通して準備運動を実施し、さらに補強運動をすることによって運動能力を高める。
- ・忘れ物をなくし見学でもジャージに着替えさせる。
- ・先生の指示をよく守り安全に留意して運動できる。
- ・種目の評価規準を明確にして、生徒の目標意識を高める工夫をしていく。
- ・実技の自己評価表や記録表などをつけて、生徒の意識向上をはかる。実技の自己評価表などをつけることで、生徒の運動に対する意識の向上をはかる。
- ・種目の特性やルールを理解させる。（体育理論含む）

【保健分野】

- ・授業で自分の身体や環境問題等について学習し、プリント等を活用することにより深みを持たせる。
- ・定期テストを実施することにより、保健分野と体育理論の定着をはかる。

学習教材及び学習の進め方

使用教材	<ul style="list-style-type: none"> ・教科書 新中学保健体育（学研） ・副教材 図解中学体育（暁教育図書） ・学習のプリント（新学舎） 	持ち物	<ul style="list-style-type: none"> ・ファイル ・筆記用具
学習の進め方	<ul style="list-style-type: none"> ・体育係が列の基準になり、体育委員は号令をかけて整列させる。体育委員は体操の隊形に開かせたら前で体操をさせる。体育係が中心となり、授業の準備をおこなう。 ・まず、授業を進めるにあたって必要なこと（準備・片付け、初歩的なルールなど）を覚える。基本的なこと（動作や技術、戦術など）を練習する。さらに先生や友だちのアドバイスを参考にしながら、自分（たち）の課題（目標）を解決していくために、自ら進んで取り組み、考え・工夫したりしながら協力して練習や試合、記録計測をしていく。 		
学習上の注意	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の能力を精一杯発揮し、最後まで粘り強く取り組む。 ・日頃から健康管理に努め、欠席・見学をしない。 ・指示をよく聞いて仲間と協力して活動（準備、片付け、練習など）し、回りの安全を考えて取り組む。 ・効果的で安全な活動をするため、基礎的な事柄（服装や身なりを整えたり、運動種目の規則を守るなど）に注意して取り組む。 ・体操服：4月～11月頃は半そで、ハーフパンツを必ず着用する。 11月頃～3月長袖を着用する。見学者にはウインドブレーカーの着用を認める。 * 体調不良等、特別な理由がある場合は生徒手帳で連絡する。 ・保健体育の教科書・図解体育・ファイルは教室のロッカーにまとめておき、いつでも使えるようにしておくこと。 		

学習内容及び評価基準について

学 習 計 画			評価にあたって			
月	単元計画		評 価 の 観 点	評価の方法		
期	4	体づくり運動 (集団行動) (創徳ストレッチ) (体ほぐし)	関 心 ・ 意 欲 ・ 態 度	号令者の指示をよく聞いて、積極的に動いたか。 見学をしないで毎回参加したか。 チーム内での声かけやフォローができたか。 みんなと協力して準備・片付けをしたか。	・テスト ・参加回数	
	5	新体力テスト 陸上競技 (走り高跳び)		思 考 ・ 判 断	忘れ物をしないで毎回参加したか。 みんなと協力して準備・片付けをしたか。 ボールゲームではチーム内での声かけやフォローができたか。	・参加回数
	6	水泳			号令者の指示をよく聞いて、自分で動きを理解して間違えることなく機敏に反応して動いたか。 新体力テストでは自分なりの目標設定をしてからテストを受けたか。 ○相撲では、いろんな種類(足相撲, 尻相撲など)をすることで、相手を思いやりながらしっかりと体を動かすことができたか。 水泳ではクロール・平泳ぎの泳ぎ方を習得したか。無呼吸クロールで泳げたか。 短助走跳躍が上達するにしがって自分に適した助走歩数を決定したか。又順番を待っている間に自分の歩数とスピードのコントロールの定着をはかる為にイメージトレーニングをしたか。 昨年実施したマット運動の種目を復習する。身体の動きができてきてから跳び箱運動に入るが、自分の能力にあった段数を選んで練習したか。 持久走では毎回タイムを計測して自分の目標を設定して走ったか。 ソフトボールではキャッチボール・バッティングの復習をする。チームでの連携プレーができ、ゲームができるようになったか。 昨年実施したサッカーの個人技能を復習する。チームを固定してゲームをするなかで、コミュニケーションを取りながらチームの連携を深めることができたか。 1年・2年と実施したバスケット・バレーの技能を復習する。チームを固定してゲームをするなかで、コミュニケーションを取りながらチームの連携を深めることができたか。	・集団行動テスト ・泳法テスト ・泳力テスト ・記録表記入 ・実技(種目別)テスト ・持久走計測 ・基本技能テスト ・基本技能テスト ・基本技能テスト
7	水泳 体づくり運動 各種相撲	運 動 の 技 能	号令者の指示をよく聞いて、自分で動きを理解して間違えることなく機敏に反応して動いたか。 新体力テストでは自分なりの目標設定をしてからテストを受けたか。 ○相撲では、いろんな種類(足相撲, 尻相撲など)をすることで、相手を思いやりながらしっかりと体を動かすことができたか。 水泳ではクロール・平泳ぎの泳ぎ方を習得したか。無呼吸クロールで泳げたか。 短助走跳躍が上達するにしがって自分に適した助走歩数を決定したか。又順番を待っている間に自分の歩数とスピードのコントロールの定着をはかる為にイメージトレーニングをしたか。 昨年実施したマット運動の種目を復習する。身体の動きができてきてから跳び箱運動に入るが、自分の能力にあった段数を選んで練習したか。 持久走では毎回タイムを計測して自分の目標を設定して走ったか。 ソフトボールではキャッチボール・バッティングの復習をする。チームでの連携プレーができ、ゲームができるようになったか。 昨年実施したサッカーの個人技能を復習する。チームを固定してゲームをするなかで、コミュニケーションを取りながらチームの連携を深めることができたか。 1年・2年と実施したバスケット・バレーの技能を復習する。チームを固定してゲームをするなかで、コミュニケーションを取りながらチームの連携を深めることができたか。	・実技(種目別)テスト ・持久走計測 ・基本技能テスト ・基本技能テスト		
9	器械運動 (跳び箱)		昨年実施したマット運動の種目を復習する。身体の動きができてきてから跳び箱運動に入るが、自分の能力にあった段数を選んで練習したか。 持久走では毎回タイムを計測して自分の目標を設定して走ったか。 ソフトボールではキャッチボール・バッティングの復習をする。チームでの連携プレーができ、ゲームができるようになったか。 昨年実施したサッカーの個人技能を復習する。チームを固定してゲームをするなかで、コミュニケーションを取りながらチームの連携を深めることができたか。 1年・2年と実施したバスケット・バレーの技能を復習する。チームを固定してゲームをするなかで、コミュニケーションを取りながらチームの連携を深めることができたか。	・実技(種目別)テスト ・持久走計測 ・基本技能テスト ・基本技能テスト		
10			昨年実施したマット運動の種目を復習する。身体の動きができてきてから跳び箱運動に入るが、自分の能力にあった段数を選んで練習したか。 持久走では毎回タイムを計測して自分の目標を設定して走ったか。 ソフトボールではキャッチボール・バッティングの復習をする。チームでの連携プレーができ、ゲームができるようになったか。 昨年実施したサッカーの個人技能を復習する。チームを固定してゲームをするなかで、コミュニケーションを取りながらチームの連携を深めることができたか。 1年・2年と実施したバスケット・バレーの技能を復習する。チームを固定してゲームをするなかで、コミュニケーションを取りながらチームの連携を深めることができたか。	・実技(種目別)テスト ・持久走計測 ・基本技能テスト ・基本技能テスト		
11	陸上競技 (持久走) 保健分野 体育理論		昨年実施したマット運動の種目を復習する。身体の動きができてきてから跳び箱運動に入るが、自分の能力にあった段数を選んで練習したか。 持久走では毎回タイムを計測して自分の目標を設定して走ったか。 ソフトボールではキャッチボール・バッティングの復習をする。チームでの連携プレーができ、ゲームができるようになったか。 昨年実施したサッカーの個人技能を復習する。チームを固定してゲームをするなかで、コミュニケーションを取りながらチームの連携を深めることができたか。 1年・2年と実施したバスケット・バレーの技能を復習する。チームを固定してゲームをするなかで、コミュニケーションを取りながらチームの連携を深めることができたか。	・実技(種目別)テスト ・持久走計測 ・基本技能テスト ・基本技能テスト		
期	12	ソフトボール	知 識 ・ 理 解	新体力テストでは測定方法や記録の仕方を理解したか。 記録表に目標記録を設定して記入したか。 生活習慣病とその予防, 喫煙・飲酒・薬物乱用と健康について理解したか。 跳び箱運動の特性について理解したか。 走り高跳びの計測の仕方やポイントを理解したか。走り高跳びだけでなく陸上競技のルールを理解したか。 感染症とその予防・性感染症の予防とエイズについて理解したか。 サッカー・バスケットボール・バレーボールのルールや特性について理解したか。	・プリント ・実技表 ・定期試験	
	1	サッカー 保健分野 体育理論		新体力テストでは測定方法や記録の仕方を理解したか。 記録表に目標記録を設定して記入したか。 生活習慣病とその予防, 喫煙・飲酒・薬物乱用と健康について理解したか。 跳び箱運動の特性について理解したか。 走り高跳びの計測の仕方やポイントを理解したか。走り高跳びだけでなく陸上競技のルールを理解したか。 感染症とその予防・性感染症の予防とエイズについて理解したか。 サッカー・バスケットボール・バレーボールのルールや特性について理解したか。	・プリント ・実技表 ・定期試験	
	2	バスケットボールとバレーボールの選択		新体力テストでは測定方法や記録の仕方を理解したか。 記録表に目標記録を設定して記入したか。 生活習慣病とその予防, 喫煙・飲酒・薬物乱用と健康について理解したか。 跳び箱運動の特性について理解したか。 走り高跳びの計測の仕方やポイントを理解したか。走り高跳びだけでなく陸上競技のルールを理解したか。 感染症とその予防・性感染症の予防とエイズについて理解したか。 サッカー・バスケットボール・バレーボールのルールや特性について理解したか。	・プリント ・実技表 ・定期試験	