

教科名	保健体育	週時間数	3.0	学年	3
使用教科書 及び 副教材等	新中学保健体育(学研) 中学体育実技(学研)				
指導の重点	「学ぶ意欲」				
教科のねらい	保健体育科では「保健体育科では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、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育て、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、まず、「学ぶ意欲」を高めていきます。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と思います。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・体力の向上が期待できるものと考えます。				
授業の進め方	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。そして、基本的なこと(動作や技術、戦術など)を練習する。さらに、指導者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。				
定期考査	出題方針	授業中に説明したことや教科書、副教材から出題する。			
	範囲 (予定)	1学期中間			
		1学期期末	1学期の範囲		
		2学期中間			
		2学期期末	2学期の範囲		
学年末		3学期の内容を中心に全範囲			
学習方法 (アドバイス等)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分の能力を精一杯発揮し、最後まで粘り強く取り組む。</li> <li>○日頃から健康管理に努め、欠席・見学をしない。</li> <li>○指示をよく聞いて仲間と協力して活動(準備、片づけ、練習など)し、まわりの安全を考えて取り組む。</li> <li>○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)に注意し取り組む。</li> </ul> <p>※体調不良等、特別な理由がある場合は教科担当に連絡する。 ※女子は肩まで伸びていればゴムで束ねる。靴下は、足首が隠れる長さの物を用意する。爪も短く切りそろえておく。</p>				
評価	観点	評価規準			評価方法
	知識及び理解	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の技能を精一杯発揮している。</li> <li>・授業に取り組む中で運動の特性に応じた技能の向上が見られる。</li> <li>・個人的技能や集団的技能を記録会や試合などで発揮することができる。</li> <li>・正しく正確に準備・整理体操を行ったり、ルール通りに審判や試合を行うことができる。</li> <li>・自ら進んで運動し、仲間と協力しながら最後まで粘り強く取り組んでいる。</li> </ul>			授業観察、提出物、定期テスト、実技テストなどから総合的に評価を行う。
	思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の特性に応じて、自己やグループの能力に適した運動を考え、工夫している。</li> <li>・自己やグループの課題解決を目指し、練習方法やルール、作戦などを考え、工夫している。</li> <li>・指示をよく聞き準備・片付けを素早く正確に行い、活動場所や器具の安全を確認するなど事故やケガの予防を考え活動している。</li> <li>・準備体操・整理体操など効果を意識してしっかり行っている。</li> </ul>			授業観察、提出物、定期テスト、実技テストなどから総合的に評価を行う。
	主体に取り組む姿勢	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早く行い、指示を集中して聞くなど、規律をもって授業に取り組んでいる。</li> <li>・日頃から健康管理に努めるなど、欠席・見学・忘れ・遅刻をせず、授業に参加している。</li> <li>・勝敗や審判の判定、記録の結果などを公正な態度で受け入れている。</li> </ul>			授業観察、提出物、定期テスト、実技テストなどから総合的に評価を行う。

年 間 授 業 計 画 書

学期	単元	学 習 内 容	時数	学習のポイント
1	体づくり運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体ほぐし運動, ストレッチ体操</li> <li>・集団行動</li> <li>・新体力テスト</li> </ul>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の体に関心を持ち, 自己の体力や生活に応じた課題をもって次の運動を行い, 体ほぐしをしたり, 体力を高めたりすることができる。</li> </ul>
	体育に関する知識	<ul style="list-style-type: none"> <li>・文化としてのスポーツ</li> </ul>	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツの文化的な意義, スポーツの国際大会の役割, スポーツの文化的な働きについて理解する。</li> </ul>
	陸上競技	<ul style="list-style-type: none"> <li>・短距離走</li> <li>・リレー</li> </ul>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の能力に適した課題をもって行き, その技能を高め, 競技したり, 記録を高めたりすることができる。</li> </ul>
	陸上競技	<ul style="list-style-type: none"> <li>・走高跳</li> </ul>	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の能力に適した課題をもって行き, その技能を高め, 競技したり, 記録を高めたりすることができる。</li> </ul>
	球技	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バスケットボール</li> </ul>	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チームの課題や自己の能力に適した課題をもって球技を行い, その技能を身に付け, 作戦を生かした攻防を展開してゲームができる。</li> </ul>
	健康な生活と病気の予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康の成り立ち</li> <li>・運動と健康</li> <li>・食生活と健康</li> <li>・休養・睡眠と健康</li> <li>・生活習慣病とその予防</li> </ul>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康は, 主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。さらに, 疾病は主体の要因と環境の要因がかかわりあって発生することを理解する。</li> </ul>
2	器械運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マット運動</li> </ul>	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループの課題や自己の能力に適した課題の解決を目指して, 練習の仕方や発表の仕方を工夫することができる。</li> </ul>
	球技	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ソフトボール</li> </ul>	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チームの課題や自己の能力に適した課題をもち技能を身につけ, ゲームができる。</li> </ul>
	健康な生活と病気の予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙と健康</li> <li>・飲酒と健康</li> <li>・薬物乱用と健康</li> </ul>	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙, 飲酒, 薬物乱用などの行為は, 心身に様々な影響を与え, 健康を損なう原因となること。また, そのような行為には, 個人の心理状態や人間関係, 社会環境が影響することから, それらに適切に対処する必要があることを理解する。</li> </ul>
	健康な生活と病気の予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけ</li> </ul>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙, 飲酒, 薬物の害から, 具体的な方法を通して自分の身を守るための力をつける。</li> </ul>
	ダンス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムダンス</li> </ul>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムに合わせてみんなで楽しく踊ったりすることができ, 発表を通じて表現する楽しさを感じることができる。</li> </ul>
	健康な生活と病気の予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>・感染症とその予防</li> <li>・性感染症の予防/エイズ</li> </ul>	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・感染症は, 病原体が主な要因となって発生すること。また, 感染症の多くは, 発生源をなくすこと, 感染経路を遮断すること, 主体の抵抗力を高めることによって予防できることを理解する。</li> </ul>
3	陸上	<ul style="list-style-type: none"> <li>・持久走</li> </ul>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体づくり運動に対する関心や意欲をもって取り組み記録を高められるようにする。</li> </ul>
	健康な生活と病気の予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健・医療機関の利用</li> <li>・医薬品の有効利用</li> <li>・ともに健康に生きる社会</li> </ul>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個人の健康と集団の健康とは密接な関係があり, 相互に影響し合うこと。また, 健康を保持増進するためには, 保健・医療機関を有効に利用することが大切であることを理解する。</li> </ul>
	ダンス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムダンス</li> </ul>	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムに合わせてみんなで楽しく踊ったり, 発表を通じて表現する楽しさを感じることができる。</li> </ul>
	球技	<ul style="list-style-type: none"> <li>・卓球</li> <li>・バスケットボール</li> <li>・バレーボール</li> <li>・サッカー</li> </ul>	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チームの課題や自己の能力に適した課題の解決を目指して, ルールを工夫したり作戦を立てたりして練習の仕方やゲームの仕方を工夫することができる。</li> </ul>