

教科（科目）	保健体育	学年（系）	3年
使用教科書	新保健体育（大修館書店）		
副教材等	保健体育ノート（新学社）		

1 学習目標

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理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、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。
- (2) 運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

2 指導の重点

基礎体力が低く、コミュニケーション活動が苦手なことから、

- ① 基本的な技術の習得を、ペア・グループ活動を通して確実な習得を目指します。
- ② 話し合い活動を通して、自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考・判断し、他者に伝える力を育てます。
- ③ 生涯にわたって運動に親しみ、健康の保持増進と体力の向上を目指します。

3 学習計画

月	単元名	教材	学習活動(指導内容)	時間	評価方法
4	体づくり運動		・集団行動（整列 列の増減 方向転換等） ・サーキットトレーニング ・持久走（10分間走） ・新体力テスト（握力 長座体前屈 反復横とび 立幅跳び 上体起こし ハンドボール投げ50m走）	8	活動の様子 実技テスト 体力テスト
5	体育理論 陸上競技	保体 ノート	体育理論 ・文化としてのスポーツ 陸上競技 ・短距離走 ・三種競技（ハードル走 中距離走、走り幅跳び）	3 11	ノート（記述の確認） 活動の様子 振り返りシートの記述
6	ダンス ソフトボール		ダンス ・現代的なリズムのダンスを取り入れた創作ダンス	18	活動の様子 実技テスト 振り返りシートの記述
7			ソフトボール ＜個人技能＞キャッチボール ゴロ、フライの捕球 トスバッティング シートノック等 ＜集団技能＞ 簡易ゲーム		
9	体づくり運動 サッカー		持久走（20分間走）	12	活動の様子 実技テスト 振り返りシートの記述
10			サッカー ＜個人技能＞キック（インサイドキック インソテップキック） パス（対面パス 三角パス） ＜集団技能＞ 3対1、4対2等 簡易ゲーム		
11	柔道		柔道 ・礼法 ・受け身 ・固め技 ・投げ技	8	活動の様子 実技テスト

12	器械運動		器械運動 <マット運動> ・倒立前転 ・前方倒立回転 ・伸膝後転などを組み合わせて連続技 <跳び箱運動> ・かかえこみ跳び 側方倒立回転跳びなど	10	活動の様子 実技テスト 振り返りシートの記述
1	バレーボール バスケットボール		バレーボール <個人技能> オーバーハンドパス アンダーハンドパス スパイク サーブ ブロック <集団技能> 簡易ゲーム	22	活動の様子 実技テスト 振り返りシートの記述
2			バスケットボール <個人技能> シュート（レイアップシュート ジャンプシュート） ドリブル パス <集団技能> ツーメン マンツーマンディフェンス ゾーンディフェンス ゲーム		
3					
7 ～ 2	保健分野	保体 ノート	感染症の予防と健康を守る社会への取り組み 環境の健康への影響	18	ノート（記述の確認） 活動の様子

計 110 時間(48分授業)

4 課題・提出物等

- ・ 単位ごとに振り返りシートを記入し、提出することになります。
- ・ 保健分野ではレポートを提出することがあります。
- ・ 期ごとに保健体育ノートを提出することとなります。

5 評価規準と評価方法

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けている。	運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力が付いている。	生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営もうとしている。

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
以上の観点を踏まえ、 ・ ペーパーテストの分析 ・ 実技テスト	以上の観点を踏まえ、 ・ レポートの内容の確認 ・ 振り返りシート記述の分析	以上の観点を踏まえ、 ・ 授業への取り組みや授業態度 ・ ノート、レポート、振り返りシートの記述の分析
内容のまとまりごとに、各観点で以下のように評価します。 「A：十分満足できる」70%以上 「B：おおむね満足できる」40%以上70%未満 「C：努力を要する」40%未満 <評定> 各観点の合計点 達成率 5…80%以上、4…70%以上、3…50%以上、2…40%以上、1…40%未満		

6 担当者からの一言

様々な運動の経験を通して、運動に親しむ習慣を身に付け、心身の健康の保持増進を目指しましょう。

