

# 保健体育科（3年）学習案内

1. 使用教科書・教材  
 新中学保健体育（学研）  
 ステップアップ中学体育（大修館書店）  
 保健学習ノート（正進社）

2. 学習の目標

- 心と体を一体としてとらえ
- 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。

3. 評価の観点・方法

	評価の観点	方法
知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の合理的な実践に関する具体的な事項を理解している。</li> <li>・生涯にわたって運動に親しむための理論について理解している。</li> <li>・健康・安全について課題解決に役立つ基礎的な事項を理解している。</li> <li>・運動の特性に応じた基本的な技能を身につけている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業での活動状況</li> <li>・実技テスト</li> <li>・定期テスト</li> </ul>
思考・判断・表現力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。</li> <li>・健康の保持のための運動の組み合わせ方を工夫している。</li> <li>・体力を高めるための運動の組み合わせ方を工夫している。</li> <li>・健康安全について、課題解決を目指して考え、判断している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業での活動状況</li> <li>・学習カードの記述</li> <li>・定期テスト</li> </ul>
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、運動の合理的な実践に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>・個人生活における健康・関心について関心を持ち、意欲的に学習に取り組もうとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業での活動状況</li> <li>・学習カードの記述</li> </ul>
<p>(1) 上の観点について、それぞれA～Cの3段階で評価する。</p> <p>(2) 学習のまとめりにごとにA～Cの観点別評価を総合して、1～5の5段階で評定する。</p>		

5. 学習計画

	単元	学習のねらい・評価	学習内容・活動
前期	体づくり 保健	自己の健康や体力の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする	<ul style="list-style-type: none"> <li>・能率的で安全な集団としての行動の仕方（集団行動）</li> <li>・心と体をほぐしたり、体力を高めたりする。（サーキットトレーニング）</li> </ul>
	球技Ⅰ選択 ・ソフト ・バレー	基本技能を元に、仲間と連携した動きで攻防を展開できるようにする。	ソフト・バレーから1選択 <ul style="list-style-type: none"> <li>・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームが展開できるようにする。</li> </ul>
	選択 ・陸上 ・ダンス	記録の向上や競争の楽しさを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身につけることができるようにする。 リズムの特徴をとらえ変化のある動きを組み合わせて踊ることができるようにする。	ハードル走・走り幅跳びから1選択 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハードル走でタイムを短縮したり、競走したりする。</li> <li>・走り幅跳びでは記録に挑戦したり、競争したりする。</li> </ul> 長距離走 現代的リズムのダンスでは、リズムに乗って全身で踊る。
後期	器械運動	技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。	マット・跳び箱から1選択 <ul style="list-style-type: none"> <li>・マット運動では基本技と発展技を組み合わせ、4種目の連続技を完成させる。</li> <li>・跳び箱運動では、回転系の技をより美しくよりダイナミックに行えるようにする。</li> </ul>
	選択 球技Ⅱ ・サッカー ・バスケ 選択 ・球技Ⅲ ・柔道	基本技能をもとに、仲間と連携した動きで攻防を展開できるようにする。 基本動作や基本的な技や得意技を使って、攻防できるようにする。	球技Ⅱサッカー・バスケから1選択 <ul style="list-style-type: none"> <li>・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームが展開できるようにする。</li> </ul> 卓球・バドミントン・柔道から1選択 <ul style="list-style-type: none"> <li>・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能やラケット面を工夫して空いた場所をめぐる攻防でゲームが展開できるようにする。</li> <li>・基本動作や基本となる技を習得し、それらを使った簡易的な試合が楽しめるようにする。</li> </ul>