

3学年女子保健体育科

1 使用教材

教科書及び副読本など
図解中学体育(暁教育図書)新・中学保健体育(学研)

2 評価の観点および方法

評価の観点		評価の方法
①運動や健康への関心・意欲・態度	<ul style="list-style-type: none"> 安全を考え、仲間と協力して意欲的に取り組める。 積極的に授業に取り組むことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 欠席・見学・忘れ物が少ない。 準備や後片付けが自主的にできる。 周りの状況が把握でき、安全を確かめて運動ができる。 意欲的に参加し一生懸命運動ができる。 仲間と声をかけながら運動ができる。
②運動や健康・安全についての思考・判断	<ul style="list-style-type: none"> 運動の特性に応じた自分の目標やチームの目標を設定し、その達成に向かって努力する。 自分の課題を理解し、練習や試合の方法などを工夫することができる 	<ul style="list-style-type: none"> 安全に運動ができる環境をつくることができる。 自分やチームが与えられた課題によく理解し、練習や工夫ができる。 仲間の動きをよく観察し、練習の工夫や適切な補助・アドバイスができる。
③運動技能/表現	<ul style="list-style-type: none"> 運動の特性に応じた動きや技能を、自分の力に応じて習得し、発揮することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の能力を理解し、動きや技能の習得に熱心に取り組み、向上が見られる。 仲間とともに運動する中で、自分の技能を発揮することができる。 イメージをからだ全体で表現することができる。
④運動や健康・安全についての知識・理解	<ul style="list-style-type: none"> 運動の行い方や、心身のはたらきを理解することができる。 各競技や種目の競技方法やルールなどを理解することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 運動の内容やゲームの進め方を理解し、実践しようとする。 健康についての基礎的な知識を理解している

3 学習計画

各単元		主な学習内容
1 学 期	体づくり運動 新体力テスト	体づくり運動 ・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ようにする。 ・体づくり運動に対する関心や意欲をもって互いに協力して運動ができるようにする。
	陸上競技 短距離走・ハードル走 リレー	・自己の能力に適した課題をもって短距離走・ハードル走を行いその技能を高め、競技したり、記録を高めたりすることができるようにする。
	バレーボール	・運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技

	水泳 健康な生活と病気の予防	<p>能や仲間と連携した動きが展開できるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとする。 ・自己の能力に適した課題をもって水泳を行い、その技能を高め、続けて長く泳いだり、速く泳いだりすることができるようにする。 ・互いに協力して練習ができるようにするとともに、水泳の事故防止に関する。 ・健康は主体と環境の相互作用の下に成り立ち、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。
2 学 期	器械運動 マット運動 ハンドボール 持久走 健康な生活と病気の予防 食生活と健康 サッカー	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の能力に適した課題の解決を目指して、練習の仕方や競技の仕方を工夫することができるようにする。 ・回転系の基本的な前転・後転を習得し、そこから展開した技を身に付け、自己に適した技を連続して行えるようにする。 ・運動について、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が展開できるようにする。 ・球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとする。 ・特定の長い距離を速く走り通し、記録の向上ねらい、自己に適したペースで走ることができるようにする。 ・薬物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。心理状態や人間関係、社会環境が影響するので、それらに適切に対処する必要があること。 ・感染症は、病原体が主な要因となって発生すること。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。 ・運動について、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が展開できるようにする。 ・球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること。
3 学 期	バスケットボール 柔道 ダンス	<ul style="list-style-type: none"> ・シュート・パス・ドリブルの個人的技能を高め、それを活用したゲームができるようにする。 ・球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとする。 ・運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにする。 ・柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技、得意技や連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開すること。 ・曲に合わせて感じを込めて踊ったり、みんなで楽しく踊ったりすることができるようにする。互いのよさを認め合い、協力して練習したり、発表したりすることができるようにする。

4 学習方法についてのアドバイス

学習方法	学校	<ul style="list-style-type: none"> • 体育にふさわしい服装で各運動に積極的に取り組む。 • 見学や忘れ物をしない。 • チャイムが鳴るまでに授業の準備をして、全員が揃ったら準備体操をはじめましょう。 • 授業に集中し、指示や説明をしっかり聞きましょう。 • 仲間とともに動く喜びを分かち合い、体全体を使って表現をしましょう。 • 提出物は、期限までに出しましょう。
	家庭	<ul style="list-style-type: none"> • 規則正しい生活を送り、運動に興味を積極的に持つようにする。 • テスト前には自宅でテスト範囲の学習をし、実技については授業に集中して技術を身につけましょう。 • 様々な運動に興味を持ち、体験や観戦をする機会を増やしましょう。