

教科	保健体育科	学年	第3学年(女)	担当者	水谷 省吾
----	-------	----	---------	-----	-------

【教科目標】

体育や保健の見方・考え方について学び、合理的な解決に向けた学習を通して、心と体を一体としてとらえ、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させる資質や能力を育てる。

【使用教科書・教材等】

新編 新しい保健体育(東京書籍)	中学体育実技(学研)	iPad
------------------	------------	------

【学習計画】

学期	単元名	学習のねらい(身につけたい力)	授業使用物
1 学 期	<ul style="list-style-type: none"> ○オリエンテーション ・授業の進め方、評価、約束事 ○集団行動・体づくり運動 ・集合、整列、姿勢、礼 等 ○新体力テストの実施 ・計測・測定方法、体力との関係の理解 <ul style="list-style-type: none"> ○バレーボール ・基本技能の向上(パス、サービス、スパイク等) ・三段攻撃を生かしたゲーム <ul style="list-style-type: none"> ○陸上競技 ・ハードル走の記録測定と方法の確認 	<ul style="list-style-type: none"> ○授業についての説明をしっかりと確認し、約束事を守り、安全に積極的・意欲的に活動できるようにする。 ○集団行動を通じて、規律とマナーを身につける。 自分や仲間の体や心の状態に気付き、体を動かす楽しさを味わう。 ○各自の目標を設定し、記録に挑戦する意欲を身につける。 各自の体力を知り、課題解決の方法を身につける。 ○各自の技能に応じた練習方法を身につけ、記録に挑戦する。 ○チームの特性を生かした戦術を考える。 個々の特徴を生かすことができる戦術を考え、ゲームを展開する。 試合の運営能力を身につける。 ルールや測定方法を理解する。 ○各自の技能に応じた練習方法を身につけ、記録に挑戦する。 ルールや計測・測定方法を理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・指定の体操服 ・ファイル ・教科書 ・副読本 ・自己評価用紙 ・説明プリント ・記録用紙 ・種目に必要な器具一式 ・ビデオ教材
2 学 期	<ul style="list-style-type: none"> ○ソフトボール ・基本技能の向上、簡易ゲーム ○武道(柔道) ・固め技(けき固め、横四方固め、返し技) ・投げ技(体落とし、大腰、膝車) ・簡易試合 <ul style="list-style-type: none"> ○器械運動(マット運動) ○器械運動(跳び箱運動) ・回転跳び(台上前転、伸膝台上前転、首はね跳び、頭はね跳びなど) <ul style="list-style-type: none"> ○体育に関する知識 	<ul style="list-style-type: none"> ○投げる、打つ、走る等の基本技能を身につける。 ○運動の歴史、技能名、ルールなどを理解する。 ○運動の名前や技のポイントを理解し、技の習得を目指す。 ○自己の得意技を見つける。 相手の技能を理解し尊重しながら、簡易試合ができるようにする。 技の名前を理解する。 ○運動の名前や技のポイントを理解し、技の習得を目指す。 	
3 学 期	<ul style="list-style-type: none"> ○ダンス(現代的なリズムのダンス) <ul style="list-style-type: none"> ○バスケットボール ・チーム戦術(ポジショニング、役割分担を生かした作戦、ディフェンスの方法)など <ul style="list-style-type: none"> ○体力を高める運動 ○体育に関する知識 ○体育理論 	<ul style="list-style-type: none"> ○全身でリズムをとらえ、身体の使い方や動きを知る。 ○運動の歴史、技能名、ルールなどを理解する。 ○チームの特性を生かした戦術を考える。 個々の特徴を生かすことができる戦術を考え、ゲームを展開する。 ○今の体力を向上させる方法を身につける。 ○運動の歴史、技能名、ルールなどを理解する。 ○文化としてのスポーツの意義について理解する。 	
保 健	<ul style="list-style-type: none"> ○健康な生活と病気の予防 	<ul style="list-style-type: none"> ○病気が起こる要因と、健康の保持増進、予防のための適切な対策の取り方について理解する。 	

【評価の観点と評価の方法】(通知表のつけ方)

評価の観点	知識・技能 1/3	思考・判断・表現 1/3	主体的に学習に取り組む態度 1/3
評価の観点の趣旨	各種の運動の特性に応じた技能を身につけられるとともに、運動や健康・安全の基礎を理解し、知識を身につけられたか	各種の運動の特性に応じた行い方を考え、工夫して学習するとともに、自らの考えを表現することができるか	主体的に学習に取り組み、仲間と協力しあい、楽しみながら運動できるか
評価の方法	定期テスト・各種実技テスト ファイルやレポート 各種運動の知識	各種取り組みの確認 自己評価の内容と提出状況 ファイルやレポート	意欲的な参加状況 服装、忘れ物、身だしなみ等、約束事が守れるか

【授業の受け方・学習のポイント】(担当の先生からのアドバイス)

- ・基本的な生活習慣を身につけ、授業を休まない、見学しないことが大切。
- ・技能を高め、目標を達成するため、粘り強く工夫した練習を行う。
- ・運動のルールやマナーを理解し、安全に注意して運動を行う。
- ・仲間と協力支援しながら、しっかりと活動し運動を楽しむ。
- ・約束事、提出物等の期限を厳守する。

【家庭学習の進め方・学習のポイント】(担当の先生からのアドバイス)

- ・学習したことが、日常生活やクラブ活動等に生かせるように意識する。
- ・体力の向上と健康について気をつける。
- ・教科書、副読本、新聞等を読み知識を身につける。
- ・様々なスポーツを観戦する。

