

教 科	保健体育	学 年	第3学年(女)	担当者	梅田 加代子
-----	------	-----	---------	-----	--------

【教科目標】
体育や保健の見方・考え方をについて学び、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	○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 ○陸上競技 ・リレー、記録測定 ○器械運動（マット運動） ・自由演技の連続技（シンクロマット）	○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。 ルールや測定方法を理解する。 ○技の名前やポイントを理解し、仲間とともに連続技が組み立てられる。	・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	○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 ○ソフトボール ・基本技能の向上、簡易ゲーム ○陸上競技 ・長距離走（1000mペース走） ○ダンス（現代的なリズムのダンス） ○体育に関する知識	○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。 ○投げる、打つ、走る等の基本技能を身につける。 ○自分の特性に応じて、ペースを守って走ることができる。 ○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。	
3 学 期	○武道(柔道) ・固め技 （けさ固め、横四方固め、上四方固め、返し技） ・簡易試合 ○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 ○体力を高める運動 ○体育に関する知識 ○体育理論	○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。 ○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	○健康な生活と病気の予防	○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。