

教科	保健	科目	保健	単位	3	年次	1
使用教科書	東京書籍「新しい保健体育」						
副教材	東京書籍「新しい保健体育」学習ノート						

1. 担当者からのメッセージ (学習方法等)

色々なスポーツを体験することで、自分が興味を持てる競技やスポーツにも出会えることでしょう。個人競技にて自己の記録更新に努力したり、チームプレーにて互いに助けあったり、体育では他の学習とは違った経験が出来ます。楽しんでプレーすることが上達への第一歩。仲間と共に色んな運動をすることで、健康・安全思想を高めていきましょう。(保健)

"運動をすると、さわやかな気分になったり心地よさを味わったりすることができます。また、体力の向上にもつながります。現代社会で健康を保持増進していくには、運動は必要不可欠です。日常生活の中に運動を取り入れたり、生涯にわたって運動に親しむことができるように、運動の仕方を身に付けながら運動のもつ楽しさを感じられるような授業を行います。積極的に楽しく運動しましょう。(体育)

2. 学習の到達目標

体力の向上に努め、心身の調和的発達を図ります。運動の楽しさや喜びを味わうために、自己や仲間の安全を考え、互いに協力した行動を目指します。公正に取り組み、お互い尊重する心を身につけます。

健康と環境や傷害、疾病との関わり、スポーツの効果について意欲的に学ぶ姿勢を大切にします。各種目、スポーツの特性を理解し、色んな競技を体験することで、これからの自己に適合したライフスポーツの探究を目指します。(保健)

心身の健全な育成をはかり、スポーツの楽しさ、身体活動の爽快さを学習するとともに、ルールを遵守する姿勢や礼儀を学び、習得する。(体育)

3. 学習評価(評価規準と評価方法)

(保健)

観点	a:知識・技能	b:思考・判断・表現	c:主体的に学習に取り組む態度
観 点 の 主 旨	健康な生活と疾病の予防、心身の機能の発達と心の健康、傷害の防止、健康と環境について、個人生活を中心として科学的に理解しているとともに、基本的な技能を身に付けている。	健康な生活と疾病の予防、心身の機能の発達と心の健康、傷害の防止、健康と環境について、個人生活における健康に関する課題を発見し、その解決を目指して科学的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えている。	健康な生活と疾病の予防、心身の機能の発達と心の健康、傷害の防止、健康と環境について、自他の健康の保持増進や回復についての学習に自主的に取り組もうとしている。
評 価 方 法	定期テスト レポート 授業態度の観察 ノート提出	定期テスト 授業態度の観察 ノート提出	定期テスト 授業態度の観察 ノート提出

上に示す観点に基づいて、学習のまとめごとに評価し、学年末に5段階の評定にまとめます。学習内容に応じて、それぞれの観点を適切に配分し、評価します。

(体育)

観点	a:知識・技能	b:思考・判断・表現	c:主体的に学習に取り組む態度
観 点 の 主 旨	各運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、伝統的な考え方、各領域に関連して高まる体力、健康・安全の留意点についての具体的な方法及び運動やスポーツの多様性、運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方についての考え方を理解しているとともに、各領域の運動の特性に応じた基本的な技能を身に付けている。	運動を豊かに実践するための自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、公正、協力、責任、共生などに対する意欲をもち、健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。
評 価 方 法	実技テスト レポート 授業態度の観察	実技テスト 授業態度の観察	実技テスト 授業態度の観察

上に示す観点に基づいて、学習のまとめごとに評価し、学年末に5段階の評定にまとめます。学習内容に応じて、それぞれの観点を適切に配分し、評価します。

4. 学習の活動

月	単元	学習内容	主な評価の観点			単元(題材)の評価規準	評価方法
			a	b	c		
4	体づくり運動	オリエンテーション 体づくり運動		○	○	運動特性を理解し、効率の良いボディコントロールを目指す。ゲーム性の高い運動をすることで参加意欲を運動不足によるストレス要因が、心身への影響につながることを実感する。	

5	新体カテスト	スポーツテスト					授業態度 実技試験 筆記試験 授業プリント
6	ネット型	ふらばーるバレーボール バレーボール	○	○	○	フェアプレイを大切にしようとする事、自己責任を果たそうとする事、生涯にわたって球技を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫しているか。特性に応じてゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間との連携した動きを身につけているか。	
7							
9							
10	器械体操	跳び箱 マット運動	○	○	○	跳び箱技術の発展経過を理解するとともに、跳躍技術に対する調整力の技術習得。	
11							
12	陸上競技	長距離走 短距離走	○		○	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた陸上競技(長距離走)を継続するための取り組み方を工夫している。ペースの変化に対応するなどして走ることができる。 ハードル走の特性に応じた技能を身につけ、競争したり、自分の目標記録に挑戦したりすることができる。	
1							
2	武道	剣道	○	○	○	相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする。剣道の伝統的な考え方について、理解したことを言ったり書き出すことができる。基本となるすり足や体さばき等の動作ができる。	
3							