

教科	保健体育	科目	保健体育	単位	3	年次	中学3年
使用教科書	東京書籍「新編 新しい保健体育」						
副教材							

1. 担当者からのメッセージ (学習方法等)

《保健》よりよく生活していくためには 健康 であることがとても大切です。毎日の生活の中で意識的に健康の保持増進を図っていくことが大切です。保健の授業では、健康に対する基本的な考え方や知識をもとに、実生活の中で課題を解決したり、健康的な生活を実践したりできるようにすることを目指します。自分や家族、友達など身近な人々の生活と結びつけながら、学習を進めていきましょう。また、3年次は総合的にこれまでの2年間の復習も含まれており、他の教科とも重複する単元も多く現れます。健康問題に関するさまざまな情報が飛び交う中、正しい情報を取り入れ、適切な意思決定・行動選択ができるように頑張りましょう。

《体育》運動をすることにより、心身のリラックスや適度な疲労、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。現代社会で健康を維持していくうえで、運動とても効果的です。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て、心も身体もフレッシュできるようにしましょう。

2. 学習の到達目標

《保健》心身の健康や安全に関心を持ち、意欲的に学習し、自ら健康で安全な生活を実践できること。健康・安全の意義を理解するとともに 解決に役立つ基礎的事項を理解し 知識を身に付けること。心身の健康や安全に関する課題を見つけることができ、課題の解決を目指して科学的に考えたり、多角的に捉えることにより、適切な意思決定や行動選択ができること。

《体育》運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう自ら進んで運動し、公正、協力、責任などの態度を身に付けるとともに、健康・安全に留意して運動できること。自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫できること。必要な運動の技能を高めたり、体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付けること。生活における運動の意義や必要性及び運動の特性と合理的な行い方を理解し、知識を身に付けること。

3. 学習評価(評価規準と評価方法)

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	運動の合理的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに実践するための理論について理解しているとともに、運動の特性に応じた基本的な技能を身に付けている。また、生活における健康・安全について科学的に理解しているとともに、基礎的知識を有している。健康について自己の知識だけでなく、地域社会との関係性や公衆衛生について幅広く理解し、より良い生活に活用できている。	自己や仲間の課題を発見し、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、それらを他者に伝えている。また、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論理的に思考し判断している。	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主体的に取り組もうとしている。また、健康を大切にし、自他の健康の保持増進や回復についての学習に対して、主体的に取り組もうとしている。
評 価 方 法	・プレゼンテーション ・レポート ・単元テスト ・実技テスト ・行動観察	・プレゼンテーション ・レポート ・単元テスト ・実技テスト ・行動観察	・振り返りレポート ・単元テスト ・実技テスト

上に示す観点に基づいて、学習のまとめりにごとに評価し、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

《保健》

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	保健編4章 健康な生活と病気の予防	健康の成り立ちと病気の発生要因	○	○	○	喫煙による短・長期的な健康への悪影響や、非喫煙者への影響、喫煙に対するさまざまな対策について理解しているか。アルコールの人体への作用や過度の長期飲酒による健康への影響や飲酒に対するさまざまな対策について理解しているか。薬物乱用による健康への悪影響や社会的問題、薬物乱用に対するさまざまな対策について理解しているか。	テスト 観察 レポ 授業態度の プレゼンテ ション
5		食生活と健康/運動と健康/休養・睡眠と健康/生活習慣病の予防					
6		喫煙の害と健康/飲酒の害と健康/薬物乱用の害と健康					
7		1学期の復習/期末テスト					
8	保健編4章 健康な生活と病気の予防 体育編3章 文化としてのスポーツの意義	薬物乱用の社会への影響/喫煙・飲酒・薬物乱用の要因と適切な対処/感染症の原因とその広がりが方/感染症の予防	○	○	○	健康を構成する要因と、健康を害する要因について、事柄や情報を的確に収集し、原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見するとともに、習得した知識を活用できる。個々の将来の健康に対して、自己を取り巻く環境も含めて将来設計を計画できるか。	テスト 観察 レポ 授業態度の プレゼンテ ション
9		性感染症の予防/エイズの予防/保険医療機関の利用					
10		現代生活におけるスポーツの文化的意義/国際的なスポーツ大会が果たす文化的な役割/人々を結びつけるスポーツの文化的な働き					
11		2学期の復習/期末テスト					
1	保健編4章 健康な生活と病気の予防	医薬品の利用/個人の健康を守る社会の取り組み/中学3年間の振り返り	○	○	○	健康を維持していくために、現代の社会問題や健康についての課題に向き合い、総合的に正しい判断の下に、自己表現ができる。	テスト 観察 レポ 授業態度の プレゼンテ ション
2		学年末テスト					
3		学年末テスト					

《体育》

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高める。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。	実技テスト ポート 度の観察 レ 授業態	
5	機械運動 体力測定	跳び箱 体力測定				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。体力測定の意味を理解し、結果に対しての考察ができる。個々の計測だけでなく、他人の計測・結果に対して正確な評価ができる。体力測定に対して、自己判断が的確で今後のトレーニング法に活用できる。		
6								
7	陸上競技	短距離走 リレー				陸上競技に主体的に取り組むとともに、ルールやマナーを大切にしようということ、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようということなどや、健康・安全を確保することができるようにする。記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができるようにする。		
8								
9	球技(ゴール型)	バスケットボール				球技の本質を理解し、楽しみを持って参加しているか。また作戦などについての話し合いに積極的に参加しているか。特性に応じてゲームを展開するための技能や仲間との連携した動きを身につけているか。技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解しているか。		
10								
11	球技(ネット型)	バレーボール		○	○	○		球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを大切にしようということ、自己責任を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようということなどや、健康や安全を確保して、自主的に取組もうとしている。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組み方を工夫している。球技の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。技術や技の名称や行い方、体力の高め方運動観察の方法を理解している。
12								
1	陸上競技	ハードル リレー						陸上競技に主体的に取り組むとともに、ルールやマナーを大切にしようということ、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようということなどや、健康・安全を確保することができるようにする。記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高められるようにする。
2								
3	ニュースポーツ体験	モルック フラパールバレー						フェアプレイを大切にしようということ、自己責任を果たそうとすること、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。ニュースポーツの誕生に関わる歴史を理解しているか。ニュースポーツの普及に対して、考察できているか。

※表中の観点について 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

※原則として一つの単元 題材 で全ての観点について評価することとなるが、学習内容・小単元の各項目において重点的に評価を行う観点 もしくは重み付けを行う観点 について○を付けている。