

1 保健体育を学ぶねらい

- ・運動の特性に応じた技能や個人生活における健康安全について理解し、基本的な技能を身につけること
- ・運動や健康についての自他の漢代を発見し、合理的な解決に向けて思考・判断するとともに他者に伝える力を養うこと、
- ・生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

2 学習方法

- ・けがの予防のため、安全な服装（シャツをズボンにしまい、手が自由に動かせる着こなし）をします。特に髪が長い生徒は運動の妨げにならないように、しっかりまとめます。
- ・学習カードに自分の考えや仲間へのアドバイスを記入し、発表や提出します。
- ・実技を行う過程で学んだ事や気づいたことを、学習カードにまとめます。
- ・準備や片付けにも積極参加し、けがや事故など安全に十分配慮しながら授業を受けます。

3 持ち物、忘れものなどについて

- ・授業がある日は体育着登校です。必要があれば、着替え用の体育着も持参しましょう。
- ・授業に必要な教科書・資料・ファイルなどは忘れないようにしましょう。
- ・学習カードやノートを提出する。
- ・見学時は、保護者が生徒手帳に理由を記入し、サインする。

4 学習の評価内容と評価方法

①知識・技能

合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、運動を豊かに実践することができるようにするため、運動・体力の必要性について理解すると共に、基本的な技能を身につけられている。（定期考査、授業での取り組み・学習カードその他）

②思考・判断・表現力

自己の課題を発見し、合理的な解決に向けての運動の取り組み方を工夫するとともに自己の考えたことを仲間に伝えるなど、取組に工夫をしている。
（定期考査、学習カード、授業での取り組み等）

③主体的に学習に取り組む態度

運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす、一人一人の違いを認めようとするなど意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動する態度（学習カード・授業での取り組み）

5 先生からのアドバイス

- ・毎授業での「めあて」を良く理解し、学習に取り組んでください。
- ・スポーツの効果的な学び方、上達のための目当てを考えながら学習を進めていきます。授業はスタートが肝心です。準備・片付けを積極的に行い、意欲的に活動に取り組んでください。

6 保健体育科3年 年間学習計画

学期	月	単元名・学習内容	学習の目標	評価方法
1	4	・集団行動 ・体づくり運動 ・身体ほぐしの運動	集団行動の基本を身につける ●体づくり運動 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体作り運動の意義と行い方、体の動きを高める方法などを理解するとともに目的に適した運動を身につけ、組み合わせることができるようにする。	・授業での取り組み ・学習カード ・実技評価（発表会など） ・定期考査
	5	・運動会練習 陸上競技 (短距離・リレー)	●陸上競技 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身につけることができるようにする。	
	6	・球技 バレーボール	●バレーボール 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに基本的なボールや操作と仲間と連携した動きで攻防を展開できるようにする。	
	7	・水泳	●水泳 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法を理解するとともに効率的に泳ぐことができるようにする。	
		・保健 (健康な生活と病気の予防)	●保健 感染症の予防と健康を守る社会の取り組みについて、課題を発見し、課題の解決に向けて学習に自主的の取り組み、理解できるようにする。	
2	9	・器械運動 マット運動	●マット運動 技ができる楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法運動観察の方法や体力の高め方などを理解するとともに、自己に適した技で演技することができるようにする。	・授業での取り組み ・学習カードの内容 ・実技評価（授業観察・発表会など） ・定期考査
	10	球技 ・バスケットボール	●勝敗を競う楽しさや喜びを味わい球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに基本的なボールや操作と仲間と連携した動きで攻防を展開できるようにする。	
		・陸上競技 ハードル走	●ハードル走 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身につけることができるようにする。	

	11	陸上競技 長距離走	●自己の能力に適したペース(一定、あるいは変化のあるペース)を維持し、効率的でリラックスしたフォームで長く走り続ける技能を身に付ける。	・授業での取り組み ・学習カード ・実技評価 ・定期考査
	12	球技 サッカー	●サッカー 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開する。	
3	1	球技 バドミントン	●バドミントン 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに基本的なボールや操作と仲間と連携した動きで攻防を展開できるようにする。	・授業での取り組み ・学習カード ・実技評価 ・定期考査
	2	ダンス 現代的なリズムのダンス	●ダンス リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊ることができるようにする。	
	3	・保健 (健康と環境)	●健康と環境について、課題を発見し、課題を解決に向けて学習に自主的の取り組み、理解できるようにする。	
		・体づくり運動 ・体育理論 (文化としてのスポーツの意義)	●体づくり運動 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体作り運動の意義と行い方、体の動きを高める方法などを理解するとともに目的に適した運動を身につけ、組み合わせることができるようにする。 ●体育理論 スポーツの文化的意義について課題を発見し、課題の解決に向けて学習に自主的の取り組み、理解できるようにする。	・授業での取り組み ・学習カード ・実技評価 ・定期考査