

# 保健体育科（3 学年）

週時間数 3 時

## 間

### 1 学習の手引き

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |     |                |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------|
| 使用教材   | ・実技教科書（新しい体育実技）<br>・体育学習カード<br>・保健教科書（新しい保健体育）<br>・保健学習ノート                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 持ち物 | ・使用教材<br>・筆記用具 |
| 学習の進め方 | <p>学校</p> <p>・体育分野は各種目の1時間目にオリエンテーションを行い、評価に関わること、学習の進め方、種目の歴史や特性などについて学びます。2時間目以降から本格的な実技に入り、各種目の基礎技能を身に着けるとともに、ゲームなどで運動の楽しさに触れていきます。実技テストも行い評価の材料としていきます。</p> <p>・保健分野は自分たちの体と心についての正しい知識を身につけ、将来にわたって進んで健康な生活を組み立てることができる力を身につけることが出来るように進めていきます。</p> <p>・単に体を動かすだけでなく、授業を通して立派な人格と健康な心とからだをつくることで、生涯にわたって健康で充実した生活を送る力を身につけるための学習を進めていきます。</p> <p>家庭</p> <p>・生活リズムを整え、自らのからだの変化に気づけるようにしておきましょう。</p> |     |                |

### 2 学習の内容

| 学期  | 月   | 題材（学習する時間）                   | 学習内容                          | 備考（評価のもの）                 |
|-----|-----|------------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| 一学期 | 4月  | ・体づくり運動<br>・集団行動             | ・体づくり運動<br>・集団行動（方向転換、列の増減）   | ・実技<br>・体力テストの結果          |
|     | 5月  | ・体力テスト                       | ・体力テストの測定                     | ・授業の取り組み                  |
|     | 6月  | ・陸上競技<br>ハードル<br>走り高跳び、走り幅跳び | ・基本的技能<br>・実技テスト<br>・記録会      | ・実技<br>・学習カード<br>・授業の取り組み |
|     | 7月  | 短距離走<br>・水泳                  | ・クロール、平泳ぎ                     |                           |
|     | 9月  | <夏休み>                        |                               |                           |
| 二学期 | 10月 | ・球技<br>バレーボール<br>サッカー        | ・基本的技能の練習<br>・実技テスト<br>・ミニゲーム | ・実技<br>・学習カード<br>・授業の取り組み |
|     | 11月 | ・陸上競技 長距離走                   | ・タイムトライアル、駅伝                  |                           |
|     | 12月 | <冬休み>                        |                               |                           |
| 三学期 | 1月  | ・ダンス                         | ・基本的技能の練習 実技テスト               | ・実技                       |
|     | 2月  | ・選択球技                        | ・ミニゲーム、実技テスト                  | ・学習カード                    |
|     | 3月  | ・保健                          | ・傷害の防止                        | ・授業の取り組み                  |

### 3 評価の観点と内容・方法

| 観 点           | 内 容                                                                                                              | 方 法                                                        |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 知識・技能         | 運動の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ともに、基本的な技能を身に着けようとするをを目指す。                  | ○授業への取り組み、事業の準備・片付け<br>○自らの課題に対して練習方法等を工夫し、課題解決学習に取り組んでいるか |
| 思考・判断・表現      | 運動についての自己の技能的な課題や学習を通じた課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断する力を養うとともに、学習したことを基に、解決の仕方や気付いたこと等について自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養うことを目指す。 | ○個人、集団スキル、技能テスト                                            |
| 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、協力、責任、共生などの意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、運動に積極的に取り組み、自己の最善を尽くして運動をする態度を養うことを目指す。                    | ○ルール、審判法などを理解し試合の運営等に取り組んでいるか<br>○学習カードの振り返り               |