

学習のすすめかた（第3学年 保健体育）

☆保健体育の学習で“めざす”こと☆

保健体育の学習は保健分野と体育分野に大きく分けられます。保健分野では体や心の成長・発育やケガや病気の予防、健康と環境などについて学びます。体育分野では、いろいろなスポーツを体験し、それぞれのスポーツに必要な体力や技術を身につけ、さまざまな知識を学びながら健康な心身をつくることを目指していきます。

保健体育科では、「健康な心身づくり」をテーマとし、これからの生涯を主体的に健康に生きていくために、以下の4つの観点を大切にしながら授業を進めていきたいと思います。

- ◎健康やスポーツに対する関心を高め、自ら学習していく態度や仲間と共に学習していく態度を養おう。
- ◎個人やチームで効果的な練習方法を工夫したり、ゲームでいかす作戦を考えるなど、運動や健康・安全に関する思考力・判断力を身につけよう。
- ◎積極的に運動に取り組み、健康な体づくりに努めるとともに、仲間と一緒にスポーツを楽しむような体力と技術を身につけよう。
- ◎健康や安全に関して必要な知識・理解、仲間とともにスポーツに親しんでいくための知識・理解を深めよう。

☆学習を進めるにあたって☆

使用教材	教科書 新しい保健体育（東京書籍） 副教材 ステップアップ中学体育（大修館書店）	もちもの	【体育】体操服、シューズ （ステップアップ中学体育） 【保健】筆記用具 教科書 （ステップアップ中学体育）
学習の進めかた	<p>《確かな学力を身につけるには》</p> <ul style="list-style-type: none"> ○自分やチームの目標や課題を持って授業に取り組もう。 ○最初からできないと決めつけず、いろいろなことに積極的に挑戦しよう。 ○チームや仲間同士で協力したり、教えあうことを大切にしよう。 ○ルールや試合方法について理解し、積極的に取り組もう。 ○どうすれば体力や技術が向上するかを考えながら練習やゲームに取り組もう。 ○教師の話や仲間のアドバイスをしっかり聞いて理解しよう。 ○保健では資料や知識を基にして意欲的な態度でいろいろな問題や課題に取り組もう。 <p>《家庭学習》</p> <ul style="list-style-type: none"> ○教科書には技術面や体力面のポイントが掲載されていますので、参考にしながら研究してみよう。また各種競技大会結果も掲載されています。自分の記録と比較し、三重県や全国中学生のレベルを知ろう。 ○スポーツ・健康に関する出来事に興味を持ち、ニュースや新聞などにも目を通そう。 <p>《定期テスト》</p> <ul style="list-style-type: none"> ○授業の中での話をしっかり聞き、いろいろなスポーツのルールや技術のポイント、また、健康・安全に関する知識について、教科書を参考にしながら復習しよう。 ○授業中に配布したプリントやワークシートなどにも目を通し自分なりにノートにまとめておこう。 		
学習上の注意等	<ul style="list-style-type: none"> ○チャイムが鳴ったら、体育係の前に整列し、準備体操を行おう。 ○さらに必要な所は各自で念入りにストレッチングをしておこう。 ○試合に必要な道具やコート準備・片づけは全員で協力しながら行うようにしよう。 ○教師の説明をしっかりと聞き、授業の流れやポイントをしっかりと把握しよう。 ○保健の授業では板書をワークシートやノートにまとめ、整理しておこう。 ○授業の規律やルールをしっかりと守るとともに、安全に十分配慮して、悪ふざけや冗談半分で取り組まないようにしよう。 ○ケガをしていたり、体調がすぐれない等、見学の場合はできる範囲で授業に参加しよう。 		

☆学習内容および評価について☆

学 習 計 画				評価にあたって					
学期	月	男 子	女 子	評 価 観 点	評価の場面・方法				
前 期	4	オリエンテーション 集団行動・体操 体づくり 体力テスト	オリエンテーション 集団行動・体操 体づくり 体力テスト	関 心 ・ 意 欲 ・ 態 度	○意欲的な態度で運動にとりくむことができたか。 ○授業の中でのルールや規律を守ることができたか。 ○準備や片づけに積極的に取り組めたか。 ○仲間と協力したり、教えあったりしながら運動に取り組むことができたか。 ○保健学習のワークシートや課題に対して意欲的に取り組めたか。 ○スポーツや健康・安全について興味・関心を持ち、ニュースや新聞等などにも目を通しているか。	○行動観察 ○ワークシート ○個人カード ○ペーパーテスト			
	5	バレーボール	陸上競技 (短距離走・リレー・走幅跳等)						
	6	陸上競技 (短距離走・リレー・走幅跳等)	バレーボール						
	7	(夏季休業)							
	8	バスケットボール							
	9	保健 (健康な生活と疾病の予防) 期末テスト	保健 (健康な生活と疾病の予防) 期末テスト				思 考 ・ 判 断	○個人やチームで適切な課題や目標を持って練習や試合に取り組めたか。 ○個人やチームで適切な作戦を立てたり、技術を高める練習方法を考えることができたか。 ○安全に対する配慮を主体的に行い、運動に参加しているか。 ○健康・安全に関する知識や情報を自分たちの問題として捉え、考えられているか。	○ワークシート ○チームカード ○個人カード ○行動観察
	10	剣道 バスケットボール	剣道 ソフトボール						
	11	器械運動 (マット、跳び箱) ソフトボール	持久走 器械運動 (マット、跳び箱)						
	後 期	12	持久走 サッカー				ダンス	技 能	○各種目の運動に必要な基本的な技術を身につけているか。 ○身につけた技術を試合や記録会の中でいかしているか。 ○個人やチームで設定した目標や記録を達成することができたか。
1		(冬季休業)							
2		ダンス	バスケットボール バトミントン 学年末テスト 体育理論 サッカー						
3		学年末テスト 体育理論 バトミントン		知 識 ・ 理 解	○ペーパーテスト ○行動観察				