

教科〔分野〕	保健体育	履修学年	第3学年	指導時間	105 単位時間	担当者	大原厚彦・中富浩典
使用教科書	新編 新しい保健体育 (東京書籍)	補助教材	図解中学体育(あかつき) 新編新しい保健体育学習ノート3(東京書籍)				
目標	楽しく夢中になれる授業をめざして — 自覚と責任, 互いに見て, 聞いて, 感じて, 関わろう! — (1) 運動の課題や要領を理解して運動を行うとともに, 体力の向上や運動の特性に応じた技能を身につけることができるようにする。 (2) 自ら進んで運動に取り組み, 公正, 協力, 責任などの態度を身につけることができるようにする。 (3) 運動の特性に応じた自己やグループの課題解決をめざして, 運動の仕方を考え工夫することができるようにする。						
評価の観点	運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての思考・判断	運動の技能		運動や健康・安全についての知識・理解		
趣旨	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積極的に取り組もうとする。また, 個人生活における健康・安全について関心をもち, 意欲的に学習に取り組もうとする。	生涯にわたって運動に親しむことを目指して, 学習課題に応じた運動の取り組み方や健康の保持及び体力を高めるための運動の組み合わせ方を工夫している。また, 個人生活における健康・安全について, 課題の解決を目指して考え, 判断し, それらを表している。	運動の合理的な実践を通して, 運動の特性に応じた基本的な技能を身につけている。	運動の合理的な実践に関する具体的な事項及び生涯にわたって運動に親しむための理論について理解している。また, 個人生活における健康・安全について, 課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。			
評価資料	提出物(学習ノート・プリント) 行動観察(準備・片づけ・発表等)	定期テスト 学習ノート・プリント 行動観察(グループ会議等)	スキルテスト 行動観察(ゲーム中の動き等)		定期テスト 学習ノート・プリント 行動観察(発表等)		
指導計画							
月	単元又は題材	時数	学習内容	評価の観点及び評価規準			
4	H 体育理論 体力の意義	1	○筋力の高め方 ○筋パワーの高め方	運動や健康・安全への関心・意欲・態度	・体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ・中間の学習を援助しようとしている。 ・健康・安全に留意している。		
	A 体づくり運動 体はくしの運動 体力を高める運動	8	○心と体の関係への気づき ○体の調子を整える ○仲間と交流 ○体の柔らかさを高めるための運動 ○巧みな動きを高める運動 ○力強い動きを高める運動 ○動きを持続する能力を高める運動 ○集団行動	運動や健康・安全についての思考・判断	体づくり運動	・体づくしのねらいである「心と体の関係に気づく」「体の調子を整える」「仲間と交流」ことを踏まえて, 課題に応じた活動を選んでいる。 ・関節や筋肉の働きに合った合理的な運動の行い方を選んでいる。 ・ねらいや体力に応じて効率よく高める運動例やバランスよく高める運動例の組み合わせ方を見付けている。 ・仲間と協力をしながら, 分担した役割に応じた活動を見付けている。 ・仲間と学習する場面で, 学習した安全上の留意点を当てはめている。	
5	C 陸上競技	6	○短距離走(500m) ○長距離走(1000m・1500m) ○リレー(100m・400m・スウェーデンR)	運動や健康・安全についての知識・理解	・体づくり運動の意義について, 理解したことを言ったり書き出したりしている。 ・体づくり運動の行い方について, 学習した具体例を挙げている。 ・運動の計画の立て方について, 理解したことを言ったり書き出したりしている。		
	G ダンス フォークダンス	4	○基礎知識(発祥国・国柄・題名・特徴) ○練習・発表会(体育大会)	運動や健康・安全への関心・意欲・態度	・器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・よい演技を認めようとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ・中間の学習を援助しようとしている。 ・健康・安全に留意している。		
6	E 競技 バレーボール	8	○パス(オーバーハンド・アンダーハンド) ○3段攻撃 ○【Champ. 挑戦】大会 ○審判法(ルール)	運動や健康・安全についての思考・判断	・器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・よい演技を認めようとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ・中間の学習を援助しようとしている。 ・健康・安全に留意している。		
	D 水泳	7	○水辺の安全 ○離脱・伏泳・潜水 ○泳法(平泳ぎ・クロール・背泳ぎ) ○キック・ストローク ○記録会(距離・タイム)	運動の技能	器械運動	・学習する技の合理的な動きのポイントを見付けている。 ・課題に応じて, 技の習得に適した練習方法を選んでいる。 ・学習した技から, 「はじめな一かおわり」などの構成に適した技の組み合わせ方を見付けている。 ・仲間と学習する場面で, 仲間のよい動きなどを指摘している。 ・仲間と学習する場面で, 学習した安全上の留意点を当てはめている。 ・マット運動では, 回転系や巧技系の技を組み合わせるための, 滑らかな基本的な技, 条件を変えた技, 発展技のいずれかができる。 ・平均台運動では, 体操系やバランス系の技を組み合わせるための, 滑らかな基本的な技, 条件を変えた技, 発展技のいずれかができる。 ・跳び箱運動では, 切り直し系や回転系の滑らかな基本的な技, 条件を変えた技, 発展技のいずれかができる。	
7	【保健】 1 応急手当 2 健康の成り立ち 3 運動と健康 4 食生活と健康 5 休養と健康	6	○応急手当の判断と手順 ○人工呼吸法 ○止血法・包帯法 ○生活の中で起こりやすいけがの手当て ○自分でできる応急手当 ○現代の健康問題・健康の成り立ち ○運動の効用・健康づくりのための運動 ○バランスのとれた食事・規則正しい食生活 ○心身の疲労とストレス・休養のとりかた	運動や健康・安全についての知識・理解	・器械運動の特性や成り立ちについて, 学習した具体例を挙げている。 ・技の名称や行い方について, 学習した具体例を挙げている。 ・器械運動に関連して高まる体力について, 学習した具体例を挙げている。		
		1学期小計 (40)	言語活動 ○ペアワーク活動 ○グループでの教え合い活動	運動や健康・安全への関心・意欲・態度	・陸上競技の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・勝敗などを認め, ルールやマナーを守ろうとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ・中間の学習を援助しようとしている。 ・健康・安全に留意している。		
9	H 体育理論 体力の意義	1	○持久力の高め方 ○運動の強さと心拍数	運動や健康・安全についての思考・判断	・技術を身につけるため運動の行い方のポイントを見付けている。 ・課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・仲間と協力をしながら, 分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 ・学習した安全上の留意点を他の練習や競争場面に当てはめている。		
	B 器械運動	9	○マット運動(各種技, 繋ぎ技, 連続技) ○跳び箱運動(各種技) ○平均台運動(各種技, 繋ぎ技, 連続技) ○発表会	運動の技能	陸上競技	・短距離走・リレーでは, 滑らかな動きで速く走ることができる。・長距離走では, ベースを守り一定の距離を走ることができる。・ハードル走では, リズミカルな走りから滑らかにハードルを越すことができる。・走り幅跳びでは, スピードに乗った助走から素早く踏み切って跳ぶことができる。・走り高跳びでは, リズミカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶことができる。	
10	F 武道 柔道	10	○礼儀 ○受け身(後受身・横受身・前受身・前回り受身) ○固め技・固め技対抗戦 ○腰技(大腰・つりこみ腰・払い腰・はね腰) ○手技(体落とし・背負い・一本背負い) ○切り技(大外・大内・小外・小内) ○立ち技申し合わせ稽古 ○立ち技対抗戦	運動や健康・安全への関心・意欲・態度	・水泳の学習に積極的に取り組もうとしている。・勝敗などを認め, ルールやマナーを守ろうとしている。・分担した役割を果たそうとしている。・中間の学習を援助しようとしている。・水泳の事故防止に関する心得など健康・安全に留意している。		
	G ダンス 現代的なリズムのダンス	10	○ダンスウォーミングアップ ○リズムに合わせて踊る(アフタービート) ○発表会	運動や健康・安全についての思考・判断	水泳	・泳法を身につけるための運動の行い方のポイントを見付けている。・課題に応じた練習方法を選んでいる。・仲間と協力をしながら, 分担した役割に応じた協力の仕方を見付けている。・学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめている。	
12				運動の技能	水泳	・クロールでは「手と足」呼吸のバランスをとり速く泳ぐことができる。 ・平泳ぎでは, 手と足, 呼吸のバランスをとり泳ぐことができる。 ・背泳ぎでは, 手と足, 呼吸のバランスをとり泳ぐことができる。 ・バタフライでは, 手と足, 呼吸のバランスをとり泳ぐことができる。	
				運動や健康・安全への関心・意欲・態度	・水泳の特性や成り立ちについて, 学習した具体例を挙げている。 ・技術の名称や行い方について, 学習した具体例を挙げている。 ・関連して高まる体力について, 学習した具体例を挙げている。		

月	単元又は題材	時数	学習内容	評価の観点及び評価規準
1 3	【保健】 6 生活習慣病とその予防 7 喫煙と健康 8 飲酒と健康 9 薬物乱用と健康 10 喫煙・飲酒・薬物乱用のきつかけ 11 感染症とその予防 12 性感染症の予防/エイズ	10	○生活習慣病とは・生活習慣病の予防 ○喫煙の健康への影響・未成年者の喫煙の害・周りの人などへの影響 ○アルコールの作用・アルコールの依存性・未成年者の飲酒の害 ○薬物乱用と薬物依存・薬物乱用の害・薬物乱用の社会への悪影響 ○本人の知識や考え方、対処能力、心理状態・社会的な影響・防止対策 ○たばこ・酒・薬物に手を出さないために ○感染症の原因・感染症の予防・病原体に対する体の抵抗力・感染症をめぐる近年の問題 ○性感染症とは・性感染症の予防・エイズとは・エイズの予防	運動や健康・安全への関心・意欲・態度 ・球技の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・フェアなプレイを守ろうとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ・作戦などについての話し合いに参加しようとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 ・健康・安全に留意している。
		2学期小計 (40)	言語活動 ○ペアトーク活動 ○グループでの教え合い活動	運動や健康・安全についての思考・判断 ・ボール操作やボールを持たないときの動きなどの技術を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けている。 ・自己やチームの課題を見付けている。 ・提供された練習方法から、自己やチームの課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・仲間と協力する場で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けている。 ・学習した安全上の留意点を他の練習場面や試合場面に当てはめている。
				運動の技能 ・ゴール型では、ゴール前での攻防を展開するためのボール操作と空間に走り込むなどの動きができる。 ・ネット型では、空いた場所をめぐる攻防を展開するためのボールや用具の操作と位置に戻るなどの動きができる。 ・ベースボール型では、攻防を展開するための基本的なバント操作と走塁での攻撃、ボール操作と位置での守備などの動きができる。
1 3	H 体育理論 体力の意義  E 球技(領域内選択) バドミントン サッカー バスケットボール ソフトボール	1	○調整力とは ○調整力の高め方 ○柔軟性の高め方	運動や健康・安全への関心・意欲・態度 ・武道の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 ・禁じ技を用いないなど健康・安全に留意している。
		20	○課題解決練習 ○作戦会議 ○対抗リーグ戦 ○審判法(ルール)	運動や健康・安全についての思考・判断 ・技を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けている。 ・課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・仲間と協力する場で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けている。 ・学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめている。
		3学期小計 (25)  合計 (105)	運動の技能 ・柔道では、投げたり前足たりするなどの攻防を展開するための相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技ができる。 ・武道の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ・武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ししたりしている。 ・技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ・武道に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。 ・試合の行い方について学習した具体例を挙げている。	
【保健】 13 ともに生きる社会 14 3年間のまとめ		4	○健康を守るための個人の努力と社会的な活動 ○健康を守るための地域の活動や施設とその利用 ○健康的な生活環境づくり ○すべての人びとが健康であるために ○心とからだで健康	運動や健康・安全への関心・意欲・態度 ・ダンスの学習に積極的に取り組もうとしている。 ・よさを認め合おうとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 ・健康・安全に留意している。
		3学期小計 (25)  合計 (105)	言語活動 ○ペアトーク活動 ○グループでの教え合い活動	運動や健康・安全についての思考・判断 ・自分の興味や関心に合ったテーマや踊りを設定している。 ・課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・稽古の場面で、仲間のよい動きや表現などを指摘している。 ・学習した安全上の留意点を仲間と学習する場面に当てはめている。
			運動の技能 ・創作ダンスでは、多様なテーマから表したいイメージをどらえ、動きに変化を付けて即興的に表現したり、変化のあるひとまとまりの表現にしたりして踊るための動きができる。 ・フォークダンスでは、踊り方の特徴をどらえ、音楽に合わせて特徴的なステップや動きで踊るための動きができる。 ・現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴をどらえ、変化のある動きを組み合わせて、リズムに乗って全身で踊るための動きができる。	
H 体育理論	【保健】 健康と安全への関心・意欲・態度 健康・安全についての思考・判断 健康と環境 傷害の防止		運動や健康・安全への関心・意欲・態度 ・運動やスポーツが多様であることについて、(情報を集めたり、意見を交換したりするなどの)活動を通して、学習に積極的に取り組もうとしている。	
			運動や健康・安全についての思考・判断 ・運動やスポーツが多様であることについて、出された意見や集めた情報を分析したり、整理したりしている。 ・運動やスポーツの必要性と楽しさについて、言ったり書き出したりしている。 ・運動やスポーツへの多様なかわり方について、言ったり書き出したりしている。 ・運動やスポーツの学び方について、言ったり書き出したりしている。	
			健康・安全への関心・意欲・態度 ・健康な生活と疾病の予防について、健康に関する資料を見たり、自分たちの生活を振り返りやすくなるなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 ・健康な生活と疾病の予防について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	
先生からのアドバイス	学習の進め方(学習方法、学習形態等)	・グループの仲間と学習するため、互いに見て、聞いて、感じて、関わるようにする。 ・学習カードや副教材から、技能に関するめあてを立て、自己の課題を発見し解決できるようにする。 ・評価活動を通して、次の授業へ生かしていく。 ・体づくり運動を通して体力を高めていく。		
	学習上の留意点 受講上の注意	・授業道具を忘れず、時間を守って授業に取り組むこと。 ・見学をする場合には、生徒手帳にその理由を保護者に書いてもらうこと。また、原則として体操服に着替えて、できることをできる範囲で行うこと。		