

保健体育科・第3学年

1 学習のねらい

保健体育科では次のような生徒を目指し、学習を行っています。

- (1) 授業に主体的に取り組み、課題解決や自己の体力向上に向けて意欲的に取り組む生徒。
- (2) 決まりごとや約束事を守り、健康安全に留意して活動できる生徒。
- (3) 自己のよさを伸ばし他人を認め最後までやりぬく生徒。

2 学習の仕方

(1) 授業における約束事・受け方

①目標

- ・自ら考え（計画を立てて）学習しよう。
- ・決まり（ルール）を守ろう。
- ・互いに助け合い、協力し合おう。
- ・自分だけでなく、他人の健康や安全にも注意しよう。
- ・用具の扱いはていねいに、安全に気をつけて扱おう。又後始末をしっかり行い、整理、整頓に心がけよう。

②授業の約束

- ・服装 : 4月～10月 体育着・ハーフパンツ、ハチマキ、（ゼッケン）
 11月～ 3月 体育着・ハーフパンツ、ハチマキ、
 ジャージ着用、（ゼッケン）

※体育着（ジャージ）の上に、ゼッケンを着用する。

※体育着の裾はハーフパンツの中に入れる。

- ・シューズ : グランドにおいては運動しやすい靴を履く。
 （スパイク・バスケットシューズ・かかとのない靴などは適さない。）
- ・持ち物 : 筆記用具、教科書、ファイル、ペンケース、バインダー
- ・見学 : 見学のときは前もって生徒手帳に見学の理由を明記し、保護者の印を
 押してもらい、先生に見せ許可を得る。

※原則として見学者も体育着（ジャージ）で見学する

※学校に来てから具合が悪くなった場合は、先生に申し出て許可を得る。

3 学習内容

保健分野

学期	単元・教材	時間	学習のねらい	主な学習の内容
一・二・三学期	心肺蘇生法実習	16	・応急手当の重要性を知り、心肺蘇生法、けが、傷の正しい手当の方法を学び日々の生活に生かす。	※心肺蘇生の方法や、AEDの使い方を理解できるようにする。
	環境の変化への体の適応 快適で能率のよい環境 衛生的な飲料水の供給 空気の汚染と換気 し尿とごみの処理 私たちの生活と環境問題		・身体・環境に対する適応能力・至適範囲、飲料水や空気の衛生的管理及び生活に伴う廃棄物の衛生的管理など、環境と健康の関わりについて理解できるようにする。 ・健康と環境に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクを軽減したり、生活の質を高めたりすることなどと関連付けて解決方法を考え、適切な方法を選択し、それらを伝えたり、表したりすることができるようにする。 ・健康と環境について関心をもち、主体的に学習の進め方を工夫・調整し、粘り強く学習に取り組むことができるようにする。	・環境の変化への体の適応 ・快適で能率のよい環境 ・衛生的な飲料水の供給 ・空気の汚染と換気 ・し尿とごみの処理 ・私たちの生活と環境問題
	感染症と病原体 感染症の予防 性感染症の予防 エイズの予防 医薬品の正しい使い方 医療・保健機関とその利用 個人の健康を守る社会の取り組み		・感染症の予防及び個人の健康を守る社会の取組について、理解できるようにする。 ・感染症の予防及び個人の健康を守る社会の取組に関わる事象や情報を基に課題を発見し、健康のリスクを軽減したり、生活の質を高めたりする視点から解決を目指して科学的に思考・判断して、それらを他者に伝えたり、表したりすることができるようにする。 ・感染症の予防及び個人の健康を守る社会の取組について関心をもち、学習の進め方を工夫・調整し、自他の健康の保持増進や回復についての学習に主体的に取り組むことができるようにする。	・感染症と病原体 ・感染症の予防 ・性感染症の予防 ・エイズの予防 ・医薬品の正しい使い方 ・医療・保健機関とその利用 ・個人の健康を守る社会の取組

体育分野

学期	領域・単元	時間	学習のねらい	主な学習内容
一学期	体づくり運動	7	体力の必要性和自己体力の現状を理解できるようにする。	新体力テスト
	体育理論	1		集団行動 等
	領域選択 陸上競技Ⅰ（ハードル、幅跳 器械運動（マット、跳び箱）	12	運動の特性を理解し、できる技をより正確にできるようにする。	スタート練習 ハードリングの動作 助走・踏み切り・空中動作 前転、後転、開脚前転、開脚後転、 倒立前転、前方倒立回転 開脚とび・かかえ込みとび 回転とび 等
	水泳（必）	10	自己の能力にあわせた課題を設定し技能や記録向上に意欲的に取り組める。	クロール 平泳ぎ 背泳 バタフライ 等
二学期	体育理論	1		文化としてのスポーツの意義
	球技Ⅰ 種目選択 ソフトボール バレーボール	12	個人やチームの課題を設定し、ルールや練習の仕方を工夫し、ゲームを楽しむ。	キャッチボール トスバッティング、ゲーム フォアハンドストローク、バックハンドストローク パス、サーブ、ブロック、ゲーム 等
	陸上競技 長距離（必）	9	自己の能力に適した課題をもって基本的な技能を身につける。	長距離走 等
	球技Ⅱ 種目選択 ピックボール アルティメット	9	個人やチームの課題を設定し、ルールや練習の仕方を工夫し、ゲームを楽しむ。	パス、ドリブル、 リフティング、ゲーム パス、ドリブル、シュート練習 ゲーム 等
	武道・ダンス 種目選択 剣道 柔道	9	基本動作を身につけ相手の動きに応じた技がかけられる。	礼法、防具のつけ方、素振り 面、胴、小手、試合練習 礼法、受身、固め技、投げ技 等
三学期	体育理論	1		文化としてのスポーツの意義
	ダンス（必）	9	踊る楽しさを知り、自分でいろいろなテーマを表現できる。	リズムダンスの創作 等
	球技Ⅲ 種目選択 バスケットボール サッカー	9	個人やチームの課題を設定し、ルールや練習の仕方を工夫し、ゲームを楽しむ。	パス、ドリブル、 リフティング、ゲーム パス、ドリブル、シュート練習 ゲーム 等

4 評価について

(1) 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つけている。

(2) 思考・判断・表現

運動についての自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える取り組みをしている。

(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、一人ひとりの違いを認めようとするなどの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に取り組んでいる。