

教科名	科目名	単位数	年・組
保健体育	保健体育	3	1年 全クラス

使用教科書	副教材
保健体育 (大修館書店)	健康手帳 (神奈川県学校保健連合会)

1. 学習の目標

心や体を一体としてとらえ、運動や安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、積極的に運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上をはかり、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。保健においては個人生活における健康・安全に関する理解を通して、生涯を通して自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。体育においては、運動の楽しさや喜びを味わい、運動技能を高める事から、生活を明るく健全にする態度を育てる。また、自己の体の変化に気づき調子を整え、たくましい心身を育てる。また、公正な態度を育て、規則を守り協力して責任を果たす態度を養う。

2. 評価の観点

1. 関心・意欲・態度	2. 考え方・判断	3. 技能・表現	4. 知識・理解
種目の特性に関心を持ち、自ら学ぶ意欲で自己の体、能力を見つめ、積極的に取り組む姿勢がある。仲間との協力、責任感をもって取り組むことができる。	各自が自分の能力・適性に関心を持ち、能力に応じた目標をたて、自主的に取り組むことができる。また集団行動の中での自分の役割を理解できる。	自己の身体や動きに対する意識・知覚を養い、種目の特性に応じた技能や表現を身につけることができる。	学習活動などを冷静に自己評価し、自分自身への理解を深め各自が学習し、ルールやマナー、安全に関する知識を知る。

3. 学習計画および学習内容等

学期	月	単元・学習項目	学習計画および学習内容	評価方法
1	4	○体づくり運動	・縄跳び (個人・集団)、補強運動 (個人・2人組・3人組) など	・行動観察・出席状況 ・個人能力 (技術)・集団協力
	5	・集団行動 ・新体力テスト	・整列、列の増減、行進、ラジオ体操 ・50m走、持久走、ハンドボール投げ、立ち幅跳び、握力、反復横跳び、長座体前屈、上体起こし、肺活量	・行動観察・出席状況 ・集団行動の理解 ラジオ体操1 ・記録測定 (総合評価)
	6	○器械体操 ・マット運動	・前転、後転、開脚前転、開脚後転、飛び込み前転、背支持倒立など	・行動観察・出席状況 ・各種実技試験
	7	○保健 ・心身の機能の発達と心の健康	1. 体の発育・発達 2. 呼吸器・循環器の発育・発達 3. 生殖にかかわる働き成熟 4. 性への関心と行動	・定期試験 (期末) ・授業への取り組み姿勢 (ノート) 等
2	9	○水泳	・水慣れ、蹴伸びなどの基礎 ・クロールの導入 (キック練習) など	○水泳 ・行動観察・出席状況 ・実技試験、基本技能の習得と向上

2	9	○球技 ・バレーボール	・球慣れ (ボール遊び) ・パス (オーバーハンドパス、アンダーハンドパス) 2人組、円陣パスなども含む	・行動観察・出席状況 ・実技試験、基本技能の習得
		・サッカー	・パス (対人パス、ランニングパス) ・シュート (パスからのシュート) ・ドリブル	・行動観察・出席状況 ・パスの正確性等、基本技能の習得
	10	・Tボール	・キャッチボール (捕球・送球の基礎) ・ゴロ球捕球 ・フライ球捕球	・捕球・送球の基本技能の習得 (正確性)
	11	○ダンス	・現代的リズムダンス、リズムダンスの創作	・行動観察・出席状況 ・リズムダンス (1曲)の習得 ・グループ創作、発表
	12	○保健 ・心身の機能の発達と心の健康	5. 心の発達と社会性 6. 自己形成 7. 欲求と欲求不満 8. 心と体のかかわり 9. ストレス対処と心の健康	・定期試験 (期末) ・授業への積極性 ・授業への取り組み姿勢 (ノート) 等
3	1	○陸上競技 ・長距離走	・慣れ ・長距離走 (2～4 km程度)	・行動観察・出席状況 ・記録、記録の向上 ・マラソン大会の参加と順位
	2	○武道 (選択制) ・剣道	・礼法 ・素振り ・足さばき ・面打ち (正面・左右面の空間打突) ・打ち込み	・行動観察・出席状況 ・礼法の理解と習得 ・素振りの技術 ・面打ち技術、足さばきの習得
		・柔道	・礼法 ・道着の着脱 ・受け身	・行動観察・出席状況 ・礼法の理解と習得 ・受け身の技術習得
	3	○体育理論 ・運動やスポーツの魅力と学び方	1. 運動やスポーツの必要性和楽しさ 2. 運動やスポーツへのかかわり方 3. 運動やスポーツの学び方	・定期試験 (学年末) ・授業への積極性 ・授業への取り組み姿勢 (ノート) 等

※ 上記の内容は、進度によって変更される場合がある。