

教科名	科目名	単位数	年・組
保健体育	保健体育	3	3年・全

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

<p>○自分の体力の実態を知り、仲間と協力して積極的・合理的に体力の向上に取り組む姿勢を身につける。</p> <p>○各種の特性を知り、ルールやマナーを理解して安全に留意して運動に取り組むことができる。</p> <p>○身近な健康問題の学習を、自らの健康問題として課題をとらえ解決していく力をつける。</p>
--

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
積極的に体力を高め、仲間と協力して公正な態度で運動に親しむことができる。	自己の課題に応じた練習や練習方法を考え、課題解決のため、計画的に学習することができる。	各種の基本的な技能や表現を身につけ、自己の能力に応じ、高めることができる。	自己の能力や健康状態、学習環境、各種目の特性を理解し、健康や安全に留意し、運動できる。

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 ・集団行動	・整列、行進、方向転換、列の増減、人員点呼、ラジオ体操	・行動観察、出席状況 ・実技試験、正確性 協調性 ・記録測定、前回値との比較 等
	5	・新体力テスト	・握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び、持久走、50m走、ハンドボール投げ	
	6	○球技 I (選択制) ・ソフトボール ・バレーボール ・卓球	・キャッチボール、打撃、守備、送球、投球、捕球、試合 ・パス、レシーブ、サービス、スパイク、試合 ・ストローク、サービス、スマッシュ、試合	・行動観察、出席状況 ・実技試験 ・ルールの理解、試合での活躍 等
		7	○保健 ・健康な生活と病気の予防	1. 健康を左右するもの 2. 運動と健康 3. 食事と健康 4. 休養・睡眠と健康 5. 生活習慣病とその予防 6. 喫煙と健康 7. 飲酒と健康 8. 薬物乱用と健康
2	9	○水泳 ・平泳ぎ ・背泳ぎ (1 種目選択制)	・二年次の復習 ・キック、ストローク、呼吸、コンビネーション	・行動観察、出席状況 ・実技試験 (姿勢、スムーズな動作の習得、タイム等)
	10	○陸上競技 ハードル ○器械体操 ・マット、跳び箱 ○ダンス ・創作ダンス	・ハードリングドリル、ハードリング、助走、記録会 ・前転、後転 (開脚、伸膝)、倒立前転、側方倒立回転 ・開脚とび、閉脚とび、台上前転、発展技、発表会 ・イメージ創作、モチーフ作り、グループ創作、発表会	

3	11	○球技Ⅱ（選択制） ・バスケットボール ・ハンドボール ・フットサル	・パス、シュート、ドリブル、簡易ゲーム、試合 ・パス、シュート、ドリブル、簡易ゲーム、試合 ・パス、シュート、ドリブル、簡易ゲーム、試合	・行動観察、出席状況 ・実技試験、基本技能の習得 ・ルールの理解、試合での活躍 等
	12	○保健 ・健康な生活と病気の予防	9. 感染症と病原体 10. 感染症の予防 11. 性感染症の予防 12. エイズの予防 13. 医薬品の正しい使い方 14. 医療・保健機関とその利用 15. 個人の健康を守る社会の取り組み	・定期試験 ・授業態度 ・提出物（ノート） 等
	1	○陸上競技 ・長距離走	・グランド周回コース ・記録測定 ・マラソン大会	・行動観察、出席状況 ・記録、記録の向上 ・大会への参加、順位 等
	2	○武道（選択制） ・剣道	・2年次の復習（礼法、足さばき、素振り、空間打突（応用）、竹刀で受ける打ち込み、防具の着脱） ・防具をつけての打突と受け方（基本打突） ・約束稽古	・行動観察、出席状況 ・実技試験、基本技能習得 等
	3	・柔道	・2年次の復習（礼法、受け身、寝技、体さばき等） ・受け身、足技、腰技、手技 ・約束乱取	
	3	○体育理論 ・文化としてのスポーツ	1. 生活を豊かにするスポーツ 2. 国際的スポーツ大会の役割 3. 人びとを結ぶスポーツ	・定期試験 ・授業態度 ・提出物（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。