

学校名	学年	教科
川越中学校	3年	保健体育（保健分野）

### 1. 学習のねらい等

学習のねらい	<p>○心と体が関連していることを知り、運動や健康・安全についての理解とさまざまな運動を通して、積極的に運動に親しんだり、健康の保持増進をしたり、体力の向上を図ったりして、明るく豊かな生活を送れるようにする。</p> <p>○個人生活における健康・安全に関する理解を通して、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していけるようにする。</p>
使用教材	<p>教科書：新しい体育実技（東京書籍）</p> <p>補助教材：新しい保健体育学習ノート③（東京書籍）</p>

### 2. 評価の観点および方法

	評価の観点	評価の方法
①健康・安全への関心・意欲・態度	自他の心身の健康や安全に関心を持ち、自ら健康で安全な生活を実践するため、進んで学習に取り組もうとする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業中の学習活動への取り組み状況</li> <li>プリントの記入、提出状況</li> <li>定期テストや小テスト</li> </ul>
②健康・安全についての思考・判断	自他の心身の健康や安全に関する課題の解決を目指して、科学的に考え、選択すべき行動を適切に判断している。	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業中の学習活動への取り組み状況</li> <li>プリントの記入の記述</li> <li>定期テストや小テスト</li> </ul>
③健康・安全についての知識・理解	健康・安全の意義を理解するとともに、心身の機能の発達や心の健康、健康と環境、傷害の防止、健康な生活と疾病の予防について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、その知識を身につけている。	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業中の学習活動への取り組み状況</li> <li>プリントへの記述</li> <li>定期テストや小テスト</li> </ul>

### 3. 学習計画

	各単元と主な学習内容	観点別評価の具体例
3年1学期	<p>4. 健康な生活と病気の予防</p> <p>(1) 健康の成り立ちと病気の発生要因</p> <p>(2) 食生活と健康</p> <p>(3) 運動と健康</p> <p>(4) 休養・睡眠と健康</p> <p>(5) 生活習慣病の予防</p> <p>(6) 喫煙の害と健康</p> <p>(7) 飲酒の害と健康</p> <p>(8) 薬物乱用の害と健康</p> <p>(9) 薬物乱用の社会への影響</p> <p>(10) 喫煙・飲酒・薬物乱用の要因と適切な対処</p> <p>(11) 感染症と病原体</p> <p>(12) 感染症の予防</p> <p>(13) 性感染症の予防</p> <p>(14) エイズの予防</p> <p>(15) 保健・医療機関の利用</p> <p>(16) 医薬品の利用</p> <p>(17) 個人の健康を守る社会の取り組み</p>	<p>① 健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防に興味・関心を持ち、意欲的に学習に取り組もうとしている。</p> <p>② 健康な生活の仕方や疾病の予防について、自分の知識や日常の生活をふり返り、課題を見つけ解決しようとしたり、学習したことを日常の生活にあてはめたりすることができる。</p> <p>③ 健康の保持増進のためには生活習慣が深くかかっていることや、それが主な要因となって起こる疾病やその予防の仕方について知っている。喫煙、飲酒、薬物乱用の健康への影響と乱用してはいけないことを理解し、知識を身につけている。感染症の要因とその予防の方法について知っている。</p>

### 4. 学習方法についてのアドバイス

学習方法	<p>1. 健康の保持増進に興味・関心を持って生活をし、学習内容を日常生活に生かすことができるようにする。</p> <p>2. 疾病予防のために心身の健康管理に心がける。</p>
------	---

学校名	学年	教科
川越中学校	3年	保健体育（体育分野）

## 1. 学習のねらい等

学習のねらい	<p>心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって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図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。</p> <p>○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うとともに、知識や技能を高め、生涯にわたって運動を豊かに実践することができるようにする。</p> <p>○運動を適切に行うことによって、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、心身の調和的発達を図る。</p> <p>○運動における競争や協同の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画するなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって運動に親しむ態度を育てる。</p>
使用教材	<p>教科書：新しい保健体育（東京書籍）</p> <p>補助教材：ビジュアル新しい体育実技（東京書籍）、新しい保健体育学習ノート③（東京書籍）</p>

## 2. 評価の観点および方法

評価の観点		評価の方法
①運動への関心・意欲・態度	<p>運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を持ち、健康・安全に確保して、学習に自主的に取り組もうとする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業中の学習活動への取り組み状況</li> <li>学習ノートの提出状況</li> <li>学習カードの提出状況</li> </ul>
②運動についての思考・判断	<p>生涯にわたって運動を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。また、自己の状況に応じて体力を高めるための運動の計画を工夫している。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業中の学習活動への取り組み状況</li> <li>学習カードへの記述内容</li> <li>学習ノートへの単元の振り返り</li> </ul>
③運動の技能	<p>運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したり、表現したりするための各領域の運動の特性に応じた段階的な技能を身に付けている。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業中の学習活動への取り組み状況</li> <li>スキルテスト</li> </ul>
④運動についての知識・理解	<p>選択した運動の技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法及び文化としてのスポーツの意義の考え方を理解している。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>定期テスト</li> <li>単元ごとのテストも含む。</li> </ul>

### 3. 学習計画 ( 3年生 )

	各単元と主な学習内容	観点別評価の具体例
3 学 年 1 学 期	A 体づくり運動 ○体ほぐしの運動 ○体力を高める運動 ・準備運動 ・集団行動 ・体力測定	① 体づくり運動に興味・関心を持ち、意欲的に学習している。 ② 自己の体力や能力を知り、課題解決のための方法を考えて実践している。 ③ 準備運動や集団行動を正しく行うことができる。 ④ 運動の特性や学び方、準備運動の必要性や体力測定の方法を理解している。
	C 陸上競技 <三種競技> ・ハードル走 (50m) ・走り幅跳び ・走り高跳び	① 自己の能力に適した目標記録や課題を設定し、練習の仕方を選んだりしている。 ② グループでお互いに観察したり、記録を取ったりして競争するなど、協力工夫しながら練習しようとする。 ③ ハードル走・走り幅跳び・走り高跳びの特性や学習の進め方、ルールや競技方法を知っている。 ④ 自分の能力に合った正しいフォームを見つけ、安定したペースで走ったり、跳んだりしている。
	D 水泳 ○バタフライ ○背泳ぎ	① 水泳に興味・関心を持ち、続けて長く泳いだりする楽しさや喜びを味わおうとしている。 ② 自己の能力に応じて課題を持ち、練習を工夫している。 ③ 自己のペースでゆっくり長く泳ぐことができる。 ④ 技能のポイントや、ルールを知っている。
3 学 年 2 学 期	C 陸上競技 ○短距離走、リレー ・バトンパス	① 短距離走やリレーに興味・関心を持ち、全力を出して競争したり、記録を向上させようとしている。 ② 自己の能力に適した目標記録や課題を設定し、練習の仕方を選ぼうとしている。 ③ 短距離走やリレーの特性や学習の進め方、ルールや競技方法を知っている。
	B 器械運動 <二種目> ○跳び箱運動 ・回転系 ・切り返し系 ○マット運動 ・回転系 ・巧技系	① 跳び箱運動・マット運動の特性に興味・関心を持ち、日常では味わえない回転や逆さになることやわざができるようになることに楽しさを味わおうとしている。 ② 自己の能力に適した技を選び、課題を持って練習したり、技のできばえを確かめたりしている。 ③ 基本的な技は何度もくり返し、条件を変えてもできる。 ④ 練習の仕方や場の工夫によって、技能を習得する方法を知っている。
	C 陸上競技 ○長距離走 2000m走	① 長距離走に興味・関心を持ち、全力を出して競争したり、記録を向上させようとしている。 ② 自己の能力に適した目標記録や課題を設定し、練習の仕方を選ぼうとしている。 ③ ペース走・インタバル走の基本的な技能を身につけている。 ④ 長距離の特性や学習の進め方、ルールや競技方法を知っている。
3 学 年 3 学 期	E 球技 ○ゴール型ゲーム (ハンドボール、バスケットボール)	① ゴール型ボールゲームに興味・関心を持ち、シュートが決まる楽しさや喜びを味わおうとしている。 ② 自己やチームの能力に応じて課題を持ち、練習を工夫し解決しようとしている。 ③ 今持っているパスやシュートの技能を生かして、セットプレーができる。 ④ ルールや攻防の仕方を知っている。
	E 球技 ○ネット型ゲーム (バレーボール・バドミントン・卓球) から選択 H 体育理論 ○文化としてのスポーツの意義	① ネット型ゲームに興味・関心を持ち、技術が向上する楽しさや、仲間とともにゲームをする楽しさや喜びを味わおうとしている。 ② 自己やチーム(グループ)の能力に応じて課題を持ち、練習を工夫し解決しようとしている。 ③ 今持っているサービスやショット等の技能を生かしてプレーができる。 ④ ルールや攻防の仕方を知っている。

### 4. 学習方法についてのアドバイス

学 習 方 法	学 校	1. 授業には積極的に参加する。 2. 準備・片付けなど協力し、すばやく行動する。 3. 健康・安全に留意し、けがや事故を防げるようにする。 4. 自己の課題の克服や記録への挑戦に努める。 5. 仲間と協力し、運動が楽しくできるように働きかける。
	家 庭	1. 規則正しい生活を心がける。 2. 食事・運動・休養のバランスを考えられるようにする。 3. 日頃からスポーツへの興味を高める。 4. 期末テスト前には、範囲を確認してしっかりと復習する。