

令和4年度指導計画（保健体育）

学番中等3 新潟県立燕中等教育学校

教科(科目)	保健体育	総時数	105時間	学年(コース)	3学年
使用教科書	学研『新・中学校保健体育』				
副教材等	新学社『ワンダフルスポーツ』、新学社『保健体育ノート』				

1 学習目標

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。

2 指導の重点

- ① 自己の能力に適した課題をもち、仲間と協力して、意欲的に学習に取り組むことができる。
- ② 自己の能力に応じて目標を立て、工夫して取り組むとともに、自己反省をして、次に活動につなぐことができる。
- ③ 各単元の技能が身に付くとともに、自己の記録や技能に向上することができる。
- ④ 教科書や副教材を使い、運動や健康についての知識を身に付けることができる。

3 学習計画

月	単元名	教材	学習活動(指導内容)	時間	評価方法
4	体づくり運動	体ほぐしの運動 体力を高める運動	<ul style="list-style-type: none"> ・体育を学習する意味を理解し、学習意欲を高める。 ・集団行動を身に付ける。 ・身体の様々な部位を動かすことで心地よさや楽しさを味わう。 ・仲間の体や心の状態に気づき、仲間との交流を深める。 ・運動の意義や方法、強度、回数等を理解し工夫することにより、自己に適した体力向上の実践力を身に付ける。 ・自己の体力を知り、健康の向上に努める。 	8	行動観察 確認テスト 学習カード
5	陸上競技	短距離走 長距離走	<ul style="list-style-type: none"> ・各運動の基本動作を習得し、運動技能を向上させる。 ・自己の能力に応じて目標を設定し、それに向けた練習をする。 ・競技規則を十分理解し、互いに協力して記録をとる。 	8	行動観察 記録会 学習カード
6	【選択】 球技	サッカー テニス	<ul style="list-style-type: none"> ・各運動の基本動作を習得し、運動技能を向上させる。 ・主に巧緻性と敏捷性の発達をねらいとし、ボールを使いながら運動全般に関わる基本的動作を身に付ける。 ・種目の特性を理解し、個人やチームの能力を把握できる。 ・ゲームなどをとおして、その種目の楽しさを味わいながら個人やチームの課題を設定し、その解決に向けての練習を工夫することができる。 ・個人やチームの能力に応じて作戦を立て、持っている技能を最大限に活用してゲームを行うことができる。 	12	行動観察 簡単な試合 学習カード スキルテスト

	ダンス	現代的なリズムのダンス	<ul style="list-style-type: none"> ・リズムに乗って体を動かす楽しさを知る。 ・グループで踊りを作り、踊る楽しさを知る。 	8	行動観察 発表会 学習カード
	【選択】 球技	ソフトボール	<ul style="list-style-type: none"> ・種目の特性を理解し、ゲームなどをおおして、その種目の楽しさを味わうことができる。 ・個人やチームの課題を設定し、解決に向けての練習を工夫することができる。 ・個人やチームの能力に応じて作戦を立て、持っている技能を最大限に活用してゲームを行うことができる。 	12	行動観察 簡単な試合 学習カード スキルテスト
	【選択】 器械体操	マット 跳び箱 鉄棒	<ul style="list-style-type: none"> ・個々の技がよりよくできるように練習する。 ・仲間と協力して場の安全に留意して練習する。 		行動観察 確認テスト 学習カード
7 ・ 8 ・ 9	健康な生活と 病気の予防	健康の成り立ちと疾病の発生要因 生活行動・生活習慣と健康	<ul style="list-style-type: none"> ・病気の発生には主体と環境の要因の関わりがあることや生活習慣の重要性について理解する。 	8	小テスト 学習ノート
10	保健実習	AED研修	<ul style="list-style-type: none"> ・心肺蘇生法について基本的なことを学習する。 	1	行動観察
	陸上競技	長距離走	<ul style="list-style-type: none"> ・長距離走の基本動作を習得し、持久力を向上させる。 ・自己の能力に応じて目標を設定し、それに向けた練習をすることができる。 	8	行動観察 記録会 学習カード
11 ・ 12	【選択】 武道	柔道	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的な技能を身につけるとともに、相手を尊重し安全に留意して学習を行うことができる。 ・基本動作の習得をおおして、柔道の楽しさを味わいながら個人の課題を設定し、その解決に向けての練習を工夫することができる。 	11	行動観察 簡単な試合 学習カード スキルテスト
	【選択】 球技	バスケットボール バレーボール	<ul style="list-style-type: none"> ・種目の特性を理解し、ゲームなどをおおして、その種目の楽しさを味わうことができる。 ・個人やチームの課題を設定し、解決に向けての練習を工夫することができる。 ・個人やチームの能力に応じて作戦を立て、持っている技能を最大限に活用してゲームを行うことができる。 	11	行動観察 簡単な試合 学習カード スキルテスト

	健康な生活と病気の予防	喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 感染症の予防 保健・医療機関や医薬品の有効利用 個人の健康を守る社会の取組	・喫煙、飲酒、薬物乱用のもたらす影響や感染症の要因や経路について理解し予防する力を育てる。	7	期末考査 学習ノート
1 ・ 2	【選択】 球技	卓球 バドミントン	・種目の特性を理解し、個人やチームの能力を把握することができる。 ・ゲームなどを通して、その種目の楽しさを味わいながら個人やチームの課題を設定し、その解決に向けての練習を工夫する。 ・個人やチームの能力に応じて作戦を立て、持っている技能を最大限に活用してゲームを行うことができる。	8	行動観察 簡単な試合 学習カード スキルテスト
	体育理論	文化としてのスポーツの意義	・スポーツの豊かな生活を築くための要因や人の結びつきについて理解する。	3	期末考査 学習ノート

計105時間 (50分授業)

4 課題・提出物等

- ・各単元終了後に、配られた学習カードに反省、成果、結果等の必要項目を記入し、提出する。
- ・保健授業ごとに小テストを行う。その後保健体育ノートを提出する。

5 評価規準と評価方法

評価は次の観点から行います。			
(関心・意欲・態度)	(思考・判断・表現) (技能)		(知識・理解)
関心・意欲・態度	思考・判断・表現	技能	知識・理解
自己の能力に適した課題をもち、意欲的に学習に取り組んでいる。	自己の能力に応じて目標を立て、工夫して取り組んでいる。	各単元の技能が身に付いている。	運動や健康についての知識が身に付いている。
以上の観点を踏まえ、 ・授業の出欠、見学及び参加の態度、服装、忘れ物、提出物など ・教科書や資料・ノートの有効活用、学習カードの記載事項 ・技能テストや記録の結果 ・定期考査の結果、小テストの結果 などから、総合的に評価します。			

6 担当者からの一言

人間には生まれながらに「活動」の欲求が備わっており、「運動」することで気分転換ができ思考力も高まります。つまり、私たち人間は「動く楽しさ」を本能的に知っているのです。小学校で経験してきたように、「体育」の授業をとおして定期的に「運動」する機会を得てきました。本能的な欲求を満たすことができるその時間はきっと楽しかったに違いありません。その中で経験したいろいろな運動や活動によって現在の「健康と体力」を身に付けてきました。たくましい「健康と体力」は、変化の激しいこれからの社会を生きる力の源であることはいまでもありません。

人間の本能でもある「動く楽しさ」に「分かる楽しさ(思考判断・知識理解)」「できる楽しさ(運動 技能)」「仲間とかかわる楽しさ(関心・意欲・態度)」が加わることで、運動の楽しさや喜びはさらに膨らんでいきます。また、運動を科学的に理解し実践することにより、その楽しさを十分に味わうことができ、自ら進んで運動しようとする意欲を育むことができます。そして、みなさんが生涯にわたり運動に親しみ、豊かなスポーツライフを実現できるように、そのための基礎をつくるのが「体育」の授業なのです。

(担当：藤田・山田)