

## 保健体育科 学習の手引き（3年）

### 【教科の目標】

#### ○体育分野

- (1) 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付けるようにする。
- (2) 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力を養う。
- (3) 運動における競争や共同の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす、一人一人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をする態度を養う。

#### ○保健分野

- (1) 個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身につけるようにする。
- (2) 健康についての自他の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し、判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

### 【1年間の学習の流れ】

学期	月	単元・題材	学習活動
1 学 期	4	○集団行動 ○体づくり運動 ○体力テスト	・自己の体に関心を持ち、体力や課題に応じて体ほぐし運動を行い、体の調子を整えるとともに体力を高める。 ・自己の体力に関心を持ち、最善を尽くして取り組み、現状の体力を把握や昨年度との比較を行う。
	5	◆健康な生活と疾病の予防 ◆体育理論	・健康な生活を送るため、疾病を予防するために必要な知識や行動について考える。 ・文化としてのスポーツの意義やスポーツが果たす文化的な役割について考える。
	6	○陸上競技（走り高跳び）	・速い助走から適切な角度で地面を強く押すように踏み切り、より高いバーを越えたり、競争したりする楽しさや喜びを味わう。
	7 ・ 8	○水泳	・様々な泳法について学習し、効率的に泳ぐことができるようにするとともに、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わう。
	9	○バレーボール	・1・2年生で学習してきた知識や習得した技能を用いてゲームを行い、勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わう。

2 学 期	10	○陸上競技（リレー）	・効率の良い動きについて学習し、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わう。
	11	○ソフトボール	・1・2年生で学習してきた知識や習得した技能を用いてゲームを行い、勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わう。
	12	○バスケットボール	・1・2年生で学習してきた知識や習得した技能を用いてゲームを行い、勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わう。
	1	◆健康な生活と疾病の予防	・健康な生活を送るため、疾病を予防するために必要な知識や行動について考える。
	2 ・ 3	○卓球 ○バドミントン	・1・2年生で学習してきた知識や習得した技能を用いてゲームを行い、勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わう。

#### 【評価観点のポイント】

主体的に学習に取り組む態度	思考力・判断力・表現力	知識・技能
<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育や保健について学ぶ意義を理解し、それらに関連する知識や技能を身につけようとしている。</li> <li>・自己の課題や得意なことを把握し、それらを解決しようとして、また伸ばそうと努力している。</li> <li>・自己の学習を振り返り、改善しようと学習の仕方を調整している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・練習の仕方を考えている。</li> <li>・自己の課題に応じた運動や練習の仕方を選択している。</li> <li>・身につけた知識や技能を練習や試合、発表の場面で生かすとともに、他者に自分の考えを伝えている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ルールや技の名称などを理解している。</li> <li>・各種目の特性や技能のポイントを理解している。</li> <li>・各種目の基礎・基本の技能を身につけている。</li> <li>・身につけた技能を発展させている。</li> <li>・保健の内容を理解し、自身の健康を管理している。</li> </ul>

#### 【評価の方法】

評価の対象	主体的に 学習に取り組む態度	思考・判断・表現	知識・技能
授業への取り組み方	◎	◎	○
学習の振り返り	◎	◎	○
実技テスト	○	○	◎
定期考査	○	○	◎