

学年	教科	科目	教科書名	副教材名
中3	保健体育	体育	中学保健体育（学研）	なし

### 1. 授業のねらい

○心と体を鍛えよう。

○様々な運動に取り組むことで、生涯にわたって運動と親しみ豊かな生活を送ろうとする習慣を身につけよう。

○安全面に注意をはかり、けがや病気をせず、健康に生活を送ることのできる習慣を身につけよう。

保健体育の授業では、心身の発達や体力の向上を促すだけでなく、現在および将来にわたって運動に親しむ資質や能力を育て、明るく健全で豊かな生活を営む態度を育成することを目標にしています。

中学生は心身共に最も成長する時期です。中学3年生の保健体育の授業では、運動の楽しさを体験するとともに、運動を続けて生涯にわたって実践していこうとする態度を養います。また、様々な運動を通し、他人と交流し精神的、社会的な健康を得ることも大切です。

### 2. 授業のすすめ方

○授業の展開は、担当教諭と各クラスの体育委員を中心に進めていきます。

○授業のはじめに本時の内容と進め方を説明します。内容をよく理解し、担当教諭、体育委員の指示に従ってスムーズに授業が進められるようにしてください。

○授業場所の割り振り、学校行事、天候によって計画された種目ができない場合があります。

○タブレット端末を用いて動作の撮影をし、自分自身の動作を客観的に見ることで技術の向上を目指します。また撮影した画像・動画などをもとに、生徒同士で技術習得のための助言を行います。

### 3. 学習上の留意点

○安全の確保・けがの防止のためにしっかりと準備体操、補強運動に取り組みましょう。睡眠不足、朝食を食べていないために起こる集中力の低下等もけがの原因となります。

○安全に授業に取り組む態度を心がけましょう。授業中に起こる事故やけがは人為的なものも少なくありません。常に安全に対する配慮を忘れずに用具を正しく使用し、ルールやマナーを守って事故やけがのない授業を目指しましょう。また、服装、体育館シューズ等は学校指定のものを着用し、衛生面にも気を配りましょう。

○タブレット端末の管理を徹底しましょう。撮影した画像・動画などの流用を絶対にしないでください。

### 4. 副教材・参考文献

○なし

### 5. 評価方法

学期ごとに行われる実技と保健を含めた平常点（意欲、関心、態度、服装、頭髪など）で評価します。

1学期・・・水泳、バスケットボール、体育理論

2学期・・・サッカー（男子）、ダンス（女子）、陸上競技（ハードル）、保健

3学期・・・陸上競技（持久走）、バドミントン、卓球、保健

実技点と平常点を100点換算した点数で学年末に5段階で評価します。

保健については、ペーパーテストは実施致しません。

定期考査、平常点等を基に「知識・技能」、「思考・判断・表現」、「主体的に学習に取り組む態度」の3観点について学年末に評価します。

### 6. 定期考査

(1) 実技テストの内容は種目ごとに発表します。授業の中でその課題を意識して取り組んでください。

テスト実施日は担当者から連絡します。

(2) 何らかの理由により実技テストを受けられない場合はレポートを課す場合もあります。

指導計画

期	月	単元名・学習項目	評価方法	到達目標
一 学 期	四月	○体づくり運動 ○集団行動 ・集団行動の基本行動を理解しよう。	○体づくり運動 ○集団行動テスト	○体づくり運動 ○集団行動 ・基本動作が正確かつスムーズにできる。
	五月	○水泳 ・1、2年次の復習をしよう。 ・クロール、背泳ぎ、平泳ぎ	○水泳 ・クロール、背泳ぎ、平泳ぎ	○水泳 ・より長く泳いだり、速く泳いだりする技能を身につける。
	六月	○バスケットボール ・基礎、基本技術（パス、ドリブル、シュート）を理解し、楽しさを感じ取ろう。	○バスケットボール ・パス、ドリブル、シュート ・ゲーム	○バスケットボール ・個人の技術練習からグループごとに分け、攻守の練習ができる。 ・基礎技術、ルールを理解した上でゲームを行う事ができる。
	七月	○体育理論 ・文化としてのスポーツ		○体育理論 ・私たちの生活とスポーツの関係やスポーツの意義や役割について理解する。
二 学 期	九月	○【男子】サッカー ・基礎、基本技術を理解し、楽しさを感じ取ろう。	○【男子】サッカー ・パス、ドリブル、ゲーム	○サッカー ・基本技術、ルールを理解する。 ・勝敗に対しての公平な態度を取れる。
	十月	○【女子】ダンス ・基本動作の修得しよう。	○【女子】ダンス ・課題ダンスの発表	○【女子】ダンス ・課題ダンスの模倣ができる。
	十一月	○陸上（ハードル） ・基礎、基本技術（歩数、リズム、足の持ち運び）を理解し、楽しさを感じ取ろう。 ○体育祭	○陸上（ハードル） ・ハードリング測定	○陸上（ハードル） ・腕、脚、上半身の使い方を学び、個人の技術に合わせたハードリングができる。 ・歩数やフォームを意識させスピード感を身につける。
	十二月	○保健 ・感染症の予防と健康を守る社会の取り組み	○保健 ・レポート提出、授業への取り組み	○保健 ・感染症の特徴と予防について学び、健康を守るための社会の取り組みを理解する。
三 学 期	一月	○陸上競技（持久走） ・時間走、距離走、ペース走	○マラソン大会 【男子】4km 【女子】4km	○陸上競技（持久走） ・体力及び脚力の強化をはかる。 ・風邪を引かないようタオル等を準備し、体調管理ができる。
	二月	○バドミントン、卓球 ・基礎、基本技術を理解し、楽しさを感じ取ろう。	○バドミントン、卓球 ・サーブ、ゲーム	○バドミントン、卓球 ・基本技術、ルールを理解する。 ・勝敗に対しての公平な態度を取れる。
	三月	○保健 ・環境の健康への影響	○保健 ・ノート、レポート提出、授業への取り組み	○保健 ・環境が健康におよぼす影響を学び、健康と環境に関する課題について考える。

※シラバスの内容（時間や事項）については、理解度やその他の都合により省略や前後することもありうる。