

第3学年	保健体育科	使用教材	教科書（新版中学校保健体育） ノート（中学保健学習ノート） 図説（新中学校体育実技）
------	-------	------	--

<学習の目標>

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。

授業のポイント	・積極的に参加し、安全に運動する。 ・自分自身の目標を設定し、健康と安全を考えて工夫して活動する。 ・さまざまな運動を通して体力や運動技能を高める。 ・運動の特性や健康・安全の知識を身につける。
家庭学習について	・バランスの取れた食事、睡眠時間の確保、規則正しい生活を心がける。 ・運動を毎日の生活の中に取り入れる習慣を身につける。 ・病気やけがをしないように健康管理に気をつける。
テストについて	・実技テスト、筆記テストを実施する

評価の観点	判断基準について
運動や健康・安全への関心・意欲・態度	授業中の様子、服装、準備、片付け、忘れ物など
運動や健康・安全についての思考・判断	授業中の様子、レポート
運動の技能	授業中の様子、実技テスト
運動や健康・安全についての知識・理解	筆記テスト

<1学期>

月	学習内容	付けさせたい力	課題
5	・体づくり運動（集団行動）	集団の約束やルールを守り、号令で素早く動いたり、手脚を一定のリズムで正確に動かすことができる。	
6	・スポーツテスト 50m 走・ハンドボール投げ 反復横跳び・立ち幅跳び 持久走・握力・上体起こし	新体力テストを実施し、自己の体力の実態を知り、課題を見いだすことができる。	
7	長座体前屈 20m シャトルラン ・水泳 クロール 平泳ぎ 背泳	クロール・平泳ぎ・背泳ぎを泳ぎきることができる。 伊丹市基準検定を実施し、一定の記録をクリアすることができる。	

生徒への発問により、その課題に対して、自主的に取り組める雰囲気づくりをする。

生徒同士の意見交換によって課題を見つけ、その課題を解決できる授業づくりをする。

思考・判断レポートで自分の考えをまとめる。