

第3学年 保健体育科 学習案内

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. 学習計画

学期	月	学 習 内 容	テスト計画
1 学 期	4	《《集団行動》》 ○集団走・南中ストレッチ	・実技テスト
	5	《《新体力テスト》》 《《体育祭練習》》	
	6	《《球技Ⅰ》》 ○バドミントン	・実技テスト
	7	○卓球より1選択	・到達度テスト
2 学 期	8	《《器械運動》》	・実技テスト
	9	○マット運動 ○跳び箱運動より選択	
	10	《《陸上競技》》 ○短距離○リレー○長距離	・実技テスト
		○ハードル○走り幅跳び ○走り高跳びより選択	
		《《体づくり運動》》 ○体ほぐし運動	
	11	○体力を高める運動 巧みな動き・筋力・柔軟性・持久力を高める運動	・到達度テスト ・実技テスト
12	《《球技Ⅱ》》 ○ソフトボール	・実技テスト	
	《《武道》》 ○剣道	・実技テスト	
3 学 期	1	《《ダンス》》 ○現代的なリズムのダンス	・実技テスト
	2	○創作ダンス	
	3	《《球技Ⅲ》》 ○サッカー ○バスケットボールより1選択	・実技テスト
毎学期		保健：到達度テスト	

3. 評価の観点・方法

評価の観点	評 価 方 法
知識・技能	・技能テスト（記録や技能のできばえ、上達度）・新体力テスト ・練習やゲームの中での動き・審判技能 等 ・期末テスト・身に付けた知識の活用状況 等
思考・判断	・体育ファイル（学習ノート）の記入内容（提出状況）・周囲への気配り ・練習やゲームの中での判断力・道具の準備や安全に対する配慮 等
主体的態度	・授業への参加率・態度 ・学習カード ・仲間との協力 ・準備片付け等の様子 ・準備運動の声 等

※今年度は、グラウンドの改修工事のため種目の変更があります。