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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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・安全についての知識を身につけ、特性に応じた美脳を習得し正しく運動している。	授業中の様子、実技テスト
運動の特性に応じ、知識・技能を活用して課題解決に取り組む、自ら工夫して表現している。	授業中の様子、レポート、ふりかえり
運動や健康・安全に興味・関心を持ち、主体的に学習に取り組もうとしている。	授業中の様子、服装、準備、片付け、忘れ物など

<2学期>

月	学習内容	付けさせたい力	課題
9	男子 武道（空手道） 女子 ダンス	<ul style="list-style-type: none"> 空手の型を習得し、正確な動きで演武を行うことができる。 音楽やリズムに合わせて体を正確に動かすことができ、感情を動きで表現することができる。 	発表会・実技テスト 筆記テスト レポート
10	男子 陸上競技（ハードル走） 女子 球技（バレーボール）	<ul style="list-style-type: none"> リズムカルにハードルを走り越すことができ、タイムを短縮したり、競い合うことができる。 ボール操作など基本的な動作を習得し、安全に留意し、仲間と協力したり競い合うことができる。 	スポーツテスト レポート 筆記テスト
11	保健 健康な生活と病気の予防 男女 陸上競技（長距離走）	<ul style="list-style-type: none"> 健康の成り立ちを理解し、病気を予防する資質を身につける 自己に適したペースを維持して一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり、競い合うことができる。 	筆記テスト タイムトライアル レポート 筆記テスト
12	選択球技		

<荒牧中学校 研究テーマ>

「自主・自立を促し、主体的に学び活動する生徒の育成

～言語活動の先にある協同的探究を目指して～

- グループワークを実施し、生徒同士の意見交換を通して、技能の習得を目指す。