

学年	コース	教科	科目	類型	必・選	単位数
3	進一	保健体育	体育		必	3

#### 講座のねらい

運動によって体力の向上と健康な生活を送る為の基本的な知識、生涯にわたり運動を楽しみ健康保持増進を計画的に推進できる能力を養います。

#### 使用教材及び問題集

保健の教科書に、新しい保健体育（東京書籍）。副教材として、保健学習ノートを使用。技術習得のポイントやルールの確認には図解中学体育（暁教育図書）を使用します。ビデオやDVDなど視覚教材も使用します。

#### 授業の内容と進め方

授業は各クラスの体育委員の指示で整列、挨拶、点呼で始まります。体育委員を中心に授業に沿ったウォーミングアップや補強運動、主運動と進めていきます。各種目では、基本練習を経てから段階的に授業を進めていきます。集団スポーツでは、チームメイトと協力して楽しくゲームを行えるように努力してください。

#### 講座の到達目標

各種のスポーツを経験することにより運動技能の向上と、それらの経験を通じて公正、協力、責任などの態度を育て強健な心身の発達を促し、運動に親しむ態度を育てる。保健では、中学生期の心身の発達と心の健康について学びます。

#### 評価の観点・テスト・課題など

保健3割、体育実技7割で評価します。タイム測定や技能テスト、試合の実技などで評価します。そのほかに出欠や積極性、授業態度なども重視します。運動能力が高い低いだけではありません。保健は学期末で定期考査を行います。（保健編・体育編など）

#### 備考

授業の補習は実施しません。  
体育実技については、天候、場所、男女種目の為変更有。

## 授業の計画

### 1 学期 学習計画および学習内容

集団行動・・・集団隊形・集団行進・整列等

スポーツテスト・・・握力・上体起こし・持久走・50M走・ハンドボール投げ・反復横跳び・  
長座体前屈  
ゴルフ・・・基礎動作・素振り・打球練習・ルール説明（マナー）  
ソフトテニス・・・用具・コート説明・ラケット・ボールの慣れ・握り方・ストローク・サーブ  
スマッシュ練習・簡易ゲームや正式ルールでのゲーム  
ソフトボール・・・スローイング（アンダー・オーバー）・バッティング・キャッチング  
バドミントン・・・ストローク・サービス・ゲーム

保健・・・保健編『健康な生活と病気の予防』

1. 健康を左右するもの
2. 食事と健康
3. 運動と健康
4. 休養・睡眠と健康
5. 生活習慣病とその予防

体育編『文化としてのスポーツ』

1. 生活を豊かにするスポーツ

### 2 学期 学習計画および学習内容

体育祭種目練習

バレーボール・・・オーバーハンドパス・アンダーハンドパス・レシーブ・サーブ・ゲーム

バスケットボール・・・各種パス・シュート・2対1・3対3などの対人プレー・ゲーム

ダンス・・・ウォーミングアップ・グループ編成・創作ダンス・リズムダンス・フォークダンス等

保健・・・保健編『健康な生活と病気の予防』

6. 喫煙と健康
  7. 飲酒と健康
  8. 薬物乱用と健康
  9. 喫煙・飲酒・薬物乱用の要因
- 体育編『文化としてのスポーツ』
2. 国際的スポーツ大会の役割

### 3 学期 学習計画および学習内容

身体づくり運動・・・持久走・10分間や5分間走、縄跳び等

サッカー・・・パス・ドリブル・シュート・2対2・5対5・ゲーム

保健・・・保健編『健康な生活と病気の予防』

10. 感染症の原因
  11. 感染症の予防
  12. 性感染症・エイズの予防
  13. 保健医療機関とその利用
  14. 医薬品の正しい使い方
  15. 個人の健康を守る社会の取り組み
- 体育編『文化としてのスポーツ』
3. 人々を結ぶスポーツ