

アレセイア湘南中学校 年間指導計画

科目名	保健体育		学年・クラス	中学3年	
単位数	2時間	使用教科書	なし	副教材	中学体育実技（学研） 新中学校保健体育（学研）

1 授業の進め方

体育の実技と保健の講義を授業内で行い、それぞれ実技テストと小テストを実施する。
 【体育】生涯スポーツにつながるよう、からだを動かしスポーツする楽しさを知る。
 目標を達成するための努力をし、充実感を得る。心とからだを一体と捉える。
 集団種目で協力・協調性を養い、マナー・ルールを学び、実生活で実践できるようにする。
 【保健】生涯を通じた健康について考え、健康を多様な視点からとらえることができるようにする。

2 授業計画【体育】

	教科書の範囲	その他, 小テスト, 提出物等
1学期	・オリエンテーション ・新体カテスト ・ラベンダー体操	体力テスト、記録用紙
	中間テスト・・・なし	
	・陸上競技 ハードル走 リレー 走り高跳び（そり跳び、はさみ跳び）	・中学体育実技（学研）
	期末テスト・・・なし	
2学期	・ハンドボール ドリブル パスワーク ジャンプシュート	・中学体育実技（学研）
	中間テスト・・・なし	
	・サッカー ドリブル パスワーク	・中学体育実技（学研）
	期末テスト・・・なし	
3学期	・バドミントン ・（剣道）	・中学体育実技（学研）
	期末テスト・・・なし	

2 授業計画【保健】

	教科書の範囲	その他, 小テスト, 提出物等
1 学期	<ul style="list-style-type: none"> ・健康の成り立ち (教科書 p86~87) 病気や健康にはどのようなことが関わっているかを理解する。 ・生活習慣病とその予防 (教科書 p94~97) 生活習慣病を引き起こす要因と予防の仕方について理解し、予防の観点から自分の生活を振り返る。 期末テスト・・・なし	<ul style="list-style-type: none"> ・中学保健体育 (学研) ・小テスト
2 学期	<ul style="list-style-type: none"> ・生殖機能の成熟 (教科書 p14~17) 思春期の体の変化や月経、射精、妊娠はどのような仕組みで起こるのか理解する。 ・性とどう向き合うか (教科書 p18~19) 思春期における性意識の変化と性に関する適切な態度や行動の選択について理解する、 ・感染症について (教科書 p110~111) 感染症はどのように起こり、どうすれば予防できるのか理解する。 期末テスト・・・なし	<ul style="list-style-type: none"> ・中学保健体育 (学研) ・小テスト
3 学期	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 (教科書 p100~105) 喫煙、飲酒、薬物乱用が自分自身、または周りに及ぼす影響を理解する。 ・喫煙、飲酒、薬物乱用を始めるきっかけ (教科書 p106~107) 薬物乱用を始めるきっかけと防止対策について理解し、実践的な場面で使えるようにする。 期末テスト・・・なし	<ul style="list-style-type: none"> ・中学保健体育 (学研) ・小テスト

3 成績のつけ方

- ・体育実技点 (70%)
- ・保健 (10%)
- ・授業平常点 (20%) (授業態度、自己評価)

4 観点別評価

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
実技テスト (体育) 小テスト (保健)	自己評価シート	授業への参加態度 準備片付けの手伝い等

5 学習するにあたってのアドバイス

【体育】

それぞれ種目の特性上、起こりやすい事故、怪我に対して安全に留意し、得意不得意に関わらず、前向きに取り組む楽しむこと。

【保健】

「健康は生涯を通じて重要な土台となる」ことを理解し、健康について関心を高め、積極的に課題に取り組むことが大切である。