

第3学年 (前期) 保健体育科女子 評価・評定計画

学習単元・内容	学習のポイント
1 体づくり運動 ア 体ほぐしの運動 ・ストレッチ(柔軟)運動 イ 体力を高める運動 ・集団行動 ・補強運動 2 体力テスト 3 陸上競技 走り高跳び 4 水泳 ア クロール イ 平泳ぎ ウ 背泳ぎ エ バタフライ 5 バレーボール	1 体づくり運動 ア 身体の状態や変化に気づき、体を動かす楽しさや心地よさを味わおうとする。一つ一つの動作の意義を理解し、身につける。 イ 仲間と協力してお互いの体の状態に気を配ったり、安全に留意したりして運動をしようとする。 ・体力を高める運動を身につけたり、合理的に体力を高めたりすることができる。 2 体力テスト ・体力テストを実施することにより、自分の能力や体力を知り、今後の授業や体力づくりに活かして行く。 3 陸上競技 走り高跳び ・ベリーロールの方法を知り、タイミングのよい助走と踏み切り技能を高める。 ・ジャンプ・助走・跳び方・踏み切り・フォーム練習。 4 水泳 ア クロール イ 平泳ぎ ウ 背泳ぎ エ バタフライ ・ストローク(手の動作)やキックの仕方を習得し、呼吸のタイミングや全体のバランスを整える。 5 バレーボール ・チームの課題や自分の能力に適した課題の解決を目指して練習やゲームができるようにする。 ・2人組でオーバーハンドパスやアンダーハンドパスができる。

評価・評定について				
評価の観点	関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解
評定に対する 観点の割合 (%)	25%	25%	25%	25%
評価事項 ※ 場合によ って、各項目 を超えて減点 することがあ る。	ベル着 忘れ物 学習意欲 授業態度	自己評価 行動観察 安全性 協力	集団行動 新体力テスト 走り高跳び 水泳(クロール・ 平泳ぎ・背泳ぎ・ バタフライ) バレー(パス・ス パイク・サービス)	定期テスト