

# 保健体育科

使用教材：  
教科書、副教材(中学体育実技・保健学習ノート(1年のみ))

## 【学習の目標と学習方法】

- ・各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。
- ・運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- ・生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

<b>授業について</b> *ファイル、筆記用具は毎回使用します。教科書、中学体育実技、運動靴やその他の持ち物については、事前に係から連絡します。 *単元によって、グループ学習・男女共修・男女別修・習熟度別学習等の授業形態でおこないます。 *準備や片づけは、使用する学年全員でおこないます。  <b>生徒のみなさんに</b> *ルールやマナーを理解し、安全に留意しましょう。 *仲間と教え合い、学び合い、認め合いながら積極的に授業に取り組みましょう。 *苦手なことからも逃げずに、粘り強く挑戦し、努力しましょう。	<b>家庭学習について</b> *定期的に、ストレッチ、補強運動、縄跳び等、家庭でトレーニングを行いましょ。*メディア等を活用し、様々なスポーツに興味・関心を持ち、ルールや運動の方法などを調べてみましょう。  <b>試験前はこのような取り組みよう</b> *授業で学んだことを、教科書、副読本等を確認をする。 *レポートや学習カードの復習をする。 *疑問に思うことは、早めに先生に確認をし、解決をする。 *試験前だけでなく、毎回の授業を真剣に取り組む。	<b>運動や健康・安全への関心・意欲・態度</b>	<b>運動や健康安全への思考・判断</b>	<b>運動の技能・表現</b>	<b>運動や健康・安全への知識・理解</b>
		<b>評価観点</b> 運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、運動の合理的な実践に積極的に取り組もうとする。また、個人生活における健康・安全について関心を持ち、意欲的に学習に取り組もうとする。	生涯にわたって運動に親しむことを目指して、学習課題に応じた運動の取り組み方や健康の保持及び体力を高めるための運動の組み合わせ方を工夫している。また、個人生活における健康・安について、課題の解決を目指して考え、判断し、それらを表している。	運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じた基本的な技能を身に付けている。	運動の合理的な実践に関する、具体的な事項及び生涯にわたって運動に親しむための理論について理解している。また、個人生活における健康・安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。
		<b>主な評価資料</b> ・授業観察 ・出欠状況 ・持ち物 ・学習カード ・提出物 ・レポート ・定期テスト	・授業観察 ・学習カード ・レポート ・定期テスト	・授業観察 ・技能テスト ・記録測定	・授業観察 ・学習カード ・レポート ・定期テスト

	4月	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3		
1年	男	体づくり運動 8	運動会練習9 ・集団行動 ・競技種目	陸上競技 10 (短距離走・走り幅跳び)	水泳 10 (得意な種目を増やす) クロール・平泳ぎ 選択		球技 14	陸上競技 4	器械運動 9	球技 10 (サッカー・バスケットボール)	ダンス 4	保健 6 体育理論 3	武道 6 柔道	
			保健 5・体力テスト 2										武道 6 柔道	保健 6 体育理論 3
1年	女	体づくり運動 8	運動会練習9 ・ダンス ・競技種目	陸上競技 10 (短距離走・走り幅跳び)	水泳 10 (得意な種目を増やす) クロール・平泳ぎ 選択		バレーボール テニール	長距離走 (10分間走)	(マット運動)	球技 10 (サッカー・バスケットボール)	ダンス 4	保健 6 体育理論 3	武道 6 柔道	保健 6 体育理論 3
			保健 5・体力テスト 2											

計105時間

	4月	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	
2年	男	体づくり運動 8	運動会練習9 ・集団行動 ・競技種目	陸上競技 10 (ハードル走・走り高跳び)	水泳 9 (背泳ぎ)		球技 14	陸上競技 4	器械運動 8	球技 7 (サッカー)	ダンス 6	武道 6 柔道	球技3 (バスケットボール)
			保健 5・体力テスト 2								保健 6・体育理論 3		
2年	女	体づくり運動 8	運動会練習9 ・ダンス ・競技種目	陸上競技 10 (ハードル走・走り高跳び)	水泳 9 (背泳ぎ)		バレーボール テニール	長距離走 (10分間走)	(跳び箱運動・平均台運動)	球技 7 (バスケットボール)	武道 6 柔道	ダンス 9	
			保健 5・体力テスト 2								保健 6・体育理論 3		

計105時間

	4月	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
3年	男	体づくり運動 8	運動会練習9 ・集団行動 ・競技種目	陸上競技 10 走り幅跳び・走り高跳び)	水泳 10 (得意な種目を伸ばす) クロール・平泳ぎ 選択		球技 14	陸上競技 4	器械運動 8	球技 8 (サッカー・バスケットボール)	武道・ダンス選択 6	球技選択 7
			保健 5・体力テスト 2								保健 6・体育理論 3	
3年	女	体づくり運動 8	運動会練習9 ・ダンス ・競技種目	陸上競技 10 走り幅跳び・走り高跳び)	水泳 10 (得意な種目を伸ばす) クロール・平泳ぎ 選択		バレーボール テニール	長距離走 (10分間走)	(跳び箱運動・平均台運動)	球技 8 (サッカー・バスケットボール)	武道・ダンス選択 6	球技選択 7
			保健 5・体力テスト 2								保健 6・体育理論 3	

計105時間

