

保健体育科 【学習の目標と学習方法】

使用教材：
教科書、副教材(中学体育実技)

○体育分野

- ・各種の運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、運動技能を高め、生涯にわたって運動を楽しむ資質や能力を育てる。
- ・各種の運動を適切に行うことにより、自己の体の変化に気づき、体の調子を整えるとともに、体力の向上を図り、たくましい心身を育てる。
- ・運動における、競争や協同の経験を通して、公正な態度や規則を守り、互いに協力して責任を果たす態度を育てる。また、健康・安全に留意して運動ができる態度を育成する。

○保健分野

- ・生涯を通じて、自らの健康を適切に管理し、改善していくことのできる資質や能力を育てる。

授業について *教科書、ファイル、筆記用具は毎回使います。運動靴やその他の持ち物については、事前に係から連絡されます。 *単元によって、グループ学習・男女共修・男女別学習・習熟度別学習の授業形態でおこないます。 *準備や片づけは、使用する学年でおこないます。 生徒のみなさんに *ルールやマナーを理解し、安全に留意しましょう。 *他者と、教えあい、学びあい、認めあいながら積極的に取り組みましょう。 *苦手なことからも逃げずに、粘り強く挑戦しましょう。	家庭学習について *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う。 *メディア等を活用し、様々なスポーツに興味・関心をもち、ルールや運動の方法などを参考にする。 試験前はこのように取り組みよう *授業でおこなったことを、教科書、副読本、で確認をする。 *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。	運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康安全への思考・判断	運動の技能・表現	運動や健康・安全への知識・理解
		評価観点 運動の楽しさや喜びを味わうとともに、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、学習課題に応じた運動の取り組み方、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、課題の解決を考え、判断している。	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動作や技能を身につけている。	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。
		主な評価資料 ・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 ・スキルテスト ・記録測定	・授業観察 ・学習カード ・レポート ・定期テスト

1年	男	4月	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
		体づくり運動 7 保健 2 スポーツテスト2・知識3	運動会練習9 ・集団行動 ・競技種目	陸上競技9 (短距離走・走り幅跳び)	保健 2	水泳 9 (得意な種目を増やす) クロール背泳ぎ 選択	球技 9 バレーボール	陸上競技9 (10分間走) 保健 2	器械運動 8 (マット)	球技 8 サッカー	ダンス 4 キックベース	球技 6 柔道	武道 6 柔道
女	女	4月	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
		体づくり運動 7 保健 2 スポーツテスト2・知識3	運動会練習9 ・ダンス ・競技種目	球技 9 バレーボール	保健 2	水泳 9 (得意な種目を増やす) クロール背泳ぎ 選択	陸上競技9 (短距離走・幅跳び)	陸上競技9 (10分間走) 保健 2	器械運動 8 (マット)	球技 8 バスケットボール	ダンス 4 キックベース	武道 6 柔道	球技 6 キックベース

計105h

2年	男	4月	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
		体づくり運動 7 保健 2 スポーツテスト2・知識3	運動会練習9 ・集団行動 ・競技種目	陸上競技9 (短距離走・ハードル走)	保健 2	水泳 9 背泳	+	陸上競技9 (10分間走) 保健 2	器械運動 8 (跳び箱)	球技 8 サッカー	ダンス 6 キックベース	武道 6 柔道	球技 4 バスケットボール
女	女	4月	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
		体づくり運動 7 保健 2 スポーツテスト2・知識3	運動会練習9 ・ダンス ・競技種目	球技 9 バレーボール	保健 2	水泳 9 背泳	陸上競技9 (短距離走・ハードル)	陸上競技9 (10分間走) 保健 2	器械運動 8 (平均台)	球技 8 バスケットボール	ダンス 6 キックベース	武道 6 柔道	ダンス 10

計105h

3年	男	4月	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
		体づくり運動 7 保健 2 スポーツテスト2・知識3	運動会練習9 ・集団行動 ・競技種目	陸上競技9 (短距離走・ハードル走)	保健 2	水泳 9 (得意な種目を伸ばす) クロール背泳ぎ 選択	球技 9 バレーボール	陸上競技9 (10分間走) 保健 2	器械運動 8 (跳び箱・マット選択)	球技 8 サッカー	武道 6 キックベース	球技 5 バスケットボール	球技 4 キックベース
女	女	4月	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
		体づくり運動 7 保健 2 スポーツテスト2・知識3	運動会練習9 ・ダンス ・競技種目	球技 9 バレーボール	保健 2	水泳 9 (得意な種目を伸ばす) クロール背泳ぎ 選択	陸上競技9 (短距離走・高跳び)	陸上競技9 (10分間走) 保健 2	器械運動 8 (跳び箱・平均台・マット) 選択	球技 8 バスケットボール	球技 6 キックベース	ダンス 5 キックベース	球技 4 卓球

計105h