

第1学年 保健体育

教科のねらい

保健体育の学習は保健分野と体育分野に分けられます。保健分野では心や体の機能の発達と心の健康について学びます。体育分野では、いろいろな運動を体験し、それぞれの運動に必要な体力や技術を身につけ、さまざまな知識を学びながら健康な心身をつくることを目指していきます。

保健体育科では、「健康な心身づくり」をテーマとし、これからの生涯を主観的に健康に生きていくために、以下の4つの観点を大切にしながら授業を進めていきたいと思います。

- ① 健康やスポーツに対する関心を高め、自ら学習していく態度や仲間と共に学習していく態度を養う。
- ② 個人やチームで効果的な練習方法を選択し、工夫するなど、運動や健康・安全に関する思考力・判断力を身に付ける。
- ③ 積極的に運動に取り組み、健康な体づくりに努めるとともに、仲間と一緒にスポーツを楽しめる体力と技術を身に付ける。
- ④ 健康や安全に関して必要な知識・理解、仲間とともにスポーツに親しんでいくための知識・理解を深める。

☆学習を進めるに当たって

使用教材	教科書 新しい保健体育 (大修館) 補助教材 ビジュアル 新しい体育実技 (東京書籍)	持ち物	(体育) 筆記用具 (保健) 筆記用具 教科書 ファイル
学習の進め方	<確かな学力を身に付けるには> ○自分やチームの目標や課題をもって積極的に授業に取り組もう。 ○チームや仲間同士で協力すること、教えあうことを大切にしよう。 ○ルールや試合方法について理解し、積極的に取り組もう。 ○教師の話や仲間のアドバイスをしっかり聞いて理解しよう。 ○保健分野では資料や知識を基にして意欲的な態度で健康に関する課題を考え話し合おう。 <課題学習> ○教科書には技術面や体力面のポイント等が掲載されているので、学習の参考にしよう。また各種競技大会結果を自分の記録と比較し、三重県や全国の中学生のレベルを知るのに役立てよう。 ○スポーツ・健康に関する出来事に興味をもち、ニュースや新聞などにも目を通そう。 <定期テスト> ○授業の中での話をしっかり聞き、いろいろなスポーツのルールや技術のポイント、また、健康・安全に関する知識について、教科書を参考にしながら復習しよう。 ○授業中に配布したプリントやワークシートを活用し、自分なりにノートにまとめよう。		
学習上の注意等	○チャイムが鳴る前に整列しよう。 ○授業に必要な道具の準備片付けを協力して行おう。 ○原則として、見学をする場合も体操服を着て見学しよう。 ○授業の規律やルールを守るとともに、安全に十分配慮して、取り組もう。 ○先生の説明を聞き、授業の流れやポイントを把握しよう。		

☆学習内容および評価について

学 習 計 画				評価にあたって		
学 期	月	単 元 計 画	試験	評価観点		評価の場面・方法
1	4	集団行動 体づくり運動 ラジオ体操	期末	関 心 ・ 意 欲 ・ 態 度	・意欲的な態度で運動に取り組むことができたか。	・行動観察
	5	新体力テスト 陸上競技(短距離走・リレー)			・授業でのルールや規律を守ることができたか。	・学習カード
	6	水泳 保健 (心身の機能の発達と心の健康)			・準備や片付けに積極的に取り組めたか。	・授業参加
	7				・仲間と協力したり教えあったりしながら運動に取り組むことができたか。	
2	9	体育祭	期末	思 考 ・ 判 断	・保健学習のワークシートや課題に対して意欲的に取り組めたか。	
	10	器械運動(マット運動)			・各種目のルールを理解して試合に取り組めたか。	・学習カード
	11	柔道			・安全に対する配慮を主体的に行い、運動に参加しているか。	・チームカード
	12	陸上競技(長距離走) 保健 (心身の機能の発達と心の健康)			・健康・安全に関する知識や情報を自分たちの問題として捉え、考えられているか。	・行動観察 ・ペーパーテスト
3	1	バレーボール	学年末	技 能	・各種目の運動に必要な基本的な技術を身に付けているか。	・実技テスト
	2				・身に付けた技術を試合や記録会の中でいかしているか。	・行動観察
	3	サッカー 保健 (心身の機能の発達と心の健康)		知 識 ・ 理 解	・個人やチームで設定した目標や記録を達成することができたか。	・記録会 ・発表会
					・運動や健康・安全に関する知識を習得し、授業の場でいかすことができたか。	・ペーパーテスト ・行動観察