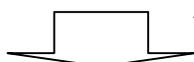


保々中学校 第1学年 保健体育

1. なぜ保健体育を勉強するのか

☆運動し、体を動かすことで ☆呼吸、血流をうながし、骨格、筋肉を動かすことで体温が上がり、汗をかき、生きているんだ！ということを実感できる。
 ☆「運動しよう！」「運動するぞ！」と気持ちを決意し、覚悟し、気持ちを起こし行動する力がつく
 ☆夢中になり、集中する力がつく。

☆仲間とのかかわりから ☆ペア学習、グループ学習、チーム学習によって相手や仲間、チームメイトの姿を観察し合い、アドバイスし合うことで、動きのポイントを意識し、言葉や身振りで自分の思いを相手に伝える力がつく。
 ☆仲間とのコミュニケーションをとる力がつく。



☆教室の中だけでは気づかない仲間の「よいところ」に気づく。

さまざまな運動の行い方を学び、生涯にわたって運動に親しむ態度を養うとともに、健康を維持し、体力を向上させ、おじいちゃん・おばあちゃんになっても生活の中に運動を取り入れ、心身ともに豊かで充実した生活を送れるようにする。

運動や健康について学ぶことで ☆体と心が密接な関係をしていることが分かり、「自分の行動を気持ちや心でコントロールできる！」ということが分かる。

2. 学習方法について

学校	<ul style="list-style-type: none"> ・話を聞くときは、原則体育座りで、顔をしっかりと上げ、話している人の目を見て話を聞く。その話を聞き逃さないよう注意する。動きのポイントに注意し、自分で意識して実践する。
家庭	<ul style="list-style-type: none"> ・技能のコツ・ポイントを得て、授業以外にできるものは家などで挑戦してみる。 ・保健の時間に学習したことや覚えたことを家での話題にしてみる。学習内容を元にコミュニケーションをとる。また、情報に興味をもち、健康問題やスポーツニュースにも関心を持つ。

3. 評価について

評価項目	評価の観点	評価の方法
運動や健康・安全への関心・意欲・態度	<ul style="list-style-type: none"> ・運動を意欲的に受け入れて、活動しようとしているか。 ・動きのポイントを意識して活動しているか。 ・授業の出席状況・練習意欲・準備、片付け・忘れ物・提出物の状況 ・指示を聞き、注意し、前向きな言葉がけができる。 ・正しい服装（シャツ出し、腰パン、ズボンのすそ） ・ルールを守れる・授業中の発表意欲 ・家庭での自主学習 	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の取り組みの様子 ・自分の意見の発言、発表 ・提出物（ノート、レポート、夏休みの課題など） ・授業での持ち物 ・自主学習
運動や健康・安全についての思考・判断	<ul style="list-style-type: none"> ・安全に注意し、行動しているか。 ・課題へ向けての学習内容・学習カードの内容（自己評価・相互評価） ・試合の組み立て・作戦・授業中の発言内容、言葉がけ・ノートの取り方の工夫 	<ul style="list-style-type: none"> ・学習カード ・テスト ・授業の様子
運動の技能	<ul style="list-style-type: none"> ・練習の成果、できばえ、記録（記録の伸び） ・発表、競技内容 	<ul style="list-style-type: none"> ・実技テスト ・授業の様子
運動や健康・安全についての知識・理解	<ul style="list-style-type: none"> ・授業内容をしっかりと理解している。 ・審判法や試合の進め方が分かる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・期末テスト
使用教材	<ul style="list-style-type: none"> ・ビジュアル体育実技 ・保健教科書 ・プリント ・ファイル 	

4. 学習計画（年間計画）

学期	領域・単元・教材
1	<p><体育分野></p> <ul style="list-style-type: none"> ○体づくり運動 体カテスト、集団行動 ○陸上競技（短距離走・ハードル走・リレー） ○水泳（クロール） <p><保健分野></p> <ul style="list-style-type: none"> ○心身と発達と心の健康
2	<p><体育分野></p> <ul style="list-style-type: none"> ○体づくり運動 体育祭の取り組み ○器械運動（マット運動） ○球技（ネット型）バレー ○陸上競技（長距離走） ○体育理論 <p><保健分野></p> <ul style="list-style-type: none"> ○心身と発達と心の健康
3	<p><体育分野></p> <ul style="list-style-type: none"> ○陸上競技（長距離走） ○ダンス（フォークダンス・現代的なリズムダンス） ○球技（ゴール型）サッカー <p><保健分野></p> <ul style="list-style-type: none"> ○心身と発達と心の健康

5. 評価規準

「からだづくり運動」

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ・体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ・仲間と協力しながら学習しようとしている。 ・健康・安全に注意している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 ・仲間と学習する場面で、学習した安全上の注意点を当てはめている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎体力が身につけている。 ・集団行動では集合、整頓、列の増減、方向変換などの行動の仕方を身に付け、能率的で安全な集団としての行動ができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体づくり運動の行い方について、学習した具体例を挙げている。

「器械運動（マット運動、鉄棒運動）」

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ・器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・よい演技を認めようとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 ・健康・安全に注意している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・技のコツを見付けている。 ・課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいる。 ・学習した技から、「はじめ—おわり」などの構成に適した技の組み合わせ方を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・マット運動では、回転系や巧技系の技を組み合わせるための、滑らかな基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・器械運動の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ・技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ・器械運動に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。

「陸上競技」

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ・陸上競技の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 ・健康・安全に注意している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・技術を身に付けるため運動の行い方のポイントを見付けている。 ・課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走ることができる。 ・長距離走では、ペースを守り一定の距離を走ることができる。 ・ハードル走では、リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・陸上競技の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ・技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ・陸上競技に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。

「水泳」

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ・水泳の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 ・水泳の事故防止に関する心得など健康・安全に留意している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・泳法を身に付けるための運動の行い方のポイントを見つけている。 ・課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見つけている。 ・学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・クロールでは、手と足、呼吸のバランスをとり速く泳ぐことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・水泳の特性について、学習した具体例を挙げている。 ・技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ・関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。

「球技」

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ・球技の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・フェアなプレイを守ろうとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ・作戦などについての話し合いに参加しようとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 ・健康・安全に注意している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボール操作やボールを持たないときの動きなどの技術を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けている。 ・自己やチームの課題を見付けている。 ・提供された練習方法から、自己やチームの課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・各種目の基礎技術が身につけている。 ・バスケットボール、バレーボール、ハンドボール、サッカーでは、ボールを持たないときの攻防の有効な動きができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・球技の特性について、学習した具体例を挙げている。 ・技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ・球技に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。 ・試合の行い方について、学習した具体例を挙げている。

「ダンス」

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ・ダンスの学習に積極的に取り組もうとしている。 ・よさを認め合おうとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 ・健康・安全に注意している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の興味や関心に合ったテーマや踊りを設定している。 ・課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・発表の場面で、仲間のよい動きや表現などを指摘している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・創作ダンスでは、多様なテーマから表したいイメージをとらえ、動きに変化を付けて即興的に表現したり、変化のあるひとまとまりの表現にしたりして踊るための動きができる。 ・フォークダンスでは、踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて特徴的なステップや動きで踊るための動きができる。 ・現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴をとらえ、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って全身で踊るための動きができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ダンスの特性について、学習した具体例を挙げている。 ・踊りの由来について、学習した具体例を挙げている。 ・表現の仕方について、学習した具体例を挙げている。 ・ダンスに関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。

「体育理論」

学習項目	学習内容	到達目標
第1章-1 運動やスポーツの必要性和楽しさ	<ul style="list-style-type: none"> ・運動やスポーツは、体を動かしたり、健康を維持したりするなどの必要性や、競技に応じた力を試すなどの楽しさから生みだされ発展してきたこと。 ・運動やスポーツには、行うこと、見ること、支えることなどの多様なかわり方があること ・運動やスポーツには、特有の技術や戦術があり、その学び方には一定の方法があること。 	<ul style="list-style-type: none"> ○運動やスポーツは健康を維持したり、よく動ける体をつくるために必要であることを理解している。 ○運動やスポーツには多様な楽しさがあることを理解している。 ○スポーツということばの意味が広がっていることを理解している ○運動やスポーツには多様なかわり方があることを理解している。 ○学校の中でも多様なかわり方があることを理解している ○運動やスポーツには特有の技術や戦術などがあり、長い時間をかけて作りあげられてきたことを理解している。 ○技術や戦術がどのようなものであるかを理解している。 ○技術や戦術、表現の仕方を学ぶには合理的な方法があることを理解している。
第1章-2 運動やスポーツへのかかわり方		
第1章-3 運動やスポーツの学び方		

「保健」

健康・安全への関心・意欲・態度	健康・安全についての思考・判断	健康・安全についての知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ・心身の機能の発達と心の健康について関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・心身の機能の発達や心の健康について、課題の解決を目指して科学的に考え、判断し、それらを表している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・心身の機能の発達や心の健康について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。