

1学年女子 保健体育科

1 使用教材

教科書及び副読本など
○図解中学体育(暁教育図書)
○新しい保健体育(東京書籍)

2 評価の観点および方法

評 価 の 観 点		評 価 の 方 法
①運動や健康への関心・意欲・態度	・安全を考え、仲間と協力して意欲的に取り組める。	<ul style="list-style-type: none"> ・欠席・見学・忘れ物など ・準備や後片付けなど ・周りの状況が把握でき、安全を確かめての運動 ・意欲的に参加し、一生懸命の運動 ・仲間と声をかけながらの運動
②運動や健康・安全についての思考・判断	・運動の特性に応じた自分の目標やチームの目標を設定し、その達成に向かって努力する。	<ul style="list-style-type: none"> ・安全に運動ができる環境 ・自分やチームが与えられた課題によく理解した練習や工夫 ・仲間の動きをよく観察し、練習の工夫や適切な補助・アドバイス
③運動の技能・表現	・運動の特性に応じた動きや技能を、自分の力に応じて習得し、発揮することができる。	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の能力を理解し、動きや技能の習得に熱心に取り組んだ向上 ・仲間とともに運動する中で、自分の技能の発揮 ・イメージのからだ全体で表現
④運動や健康・安全についての知識・理解	・運動の行い方や、心身のはたらきを理解し、実践しようとする。	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の内容やゲームの進め方を理解と実践 ・健康についての基礎的な知識の理解。

3 学習計画

	各単元	主な学習内容
1 学 期	体づくり運動 新体力テスト 陸上 (ハードル走・リレー) 傷害の防止 (防災教室) 病気の予防 (薬物乱用防止教室) 器械運動(マット)	<ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐしの運動では、心と体の関係に気付き、体の調子を整え、仲間と交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うこと。 ・体づくり運動に積極的に取り組むこと、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。 ・自己の能力に適した課題をもってハードル走を行いその技能を高め、競技したり、記録を高めたりすることができるようにする。 ・リレーでは、バトンの受け渡しをスムーズに行うこと。 ・陸上競技に積極的に取り組むとともに、ルールやマナーを守ろうとすることができるようにする。 ・自然災害などによる傷害の多くは安全な行動、環境の改善によって防止できること。 ・心理状態や人間関係、社会環境が影響するので、それらに適切に対処する必要があること。 ・薬物は心身に様々な影響を与え、健康を損なう原因となること。 ・器械運動に積極的に取り組むとともに、運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。

	水泳	<ul style="list-style-type: none"> 自己の能力に適した課題をもって水泳を行い、続けて長く泳いだり、速く泳いだりすることができるようにする。
2 学 期	バレーボール ハンドボール	<ul style="list-style-type: none"> 運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能や仲間と連携した動きが展開できるようにする。 球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること。
	持久走 心身の発達 人間のからだのしくみ・ はたらき •発育発達・肺、心臓	<ul style="list-style-type: none"> 長距離走では、ペースを守り一定の距離を走ること。 心身の機能の発達について理解する。 身体の機能は年齢とともに発達すること。
3 学 期	ダンス	<ul style="list-style-type: none"> 曲に合わせて感じを込めて踊ったり、みんなで楽しく踊ったりすることができるようにする。互いのよさを認め合い、協力して練習したり、発表したりすることができるようにする。 運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにする。
	柔道 バスケットボール	<ul style="list-style-type: none"> 柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技、得意技や連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開すること。 シュート・パス・ドリブルの個人的技能を高め、それを活用したゲームができるようにする。 球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとする。

4 学習方法についてのアドバイス

学 習 方 法	学 校	<ul style="list-style-type: none"> 毎回、体操服を確実に持ってこよう。 チャイムが鳴るまでに授業の準備をして、クラス全員が揃ったら準備体操をはじめよう。 授業に集中し、指示や説明を聞くときはしっかり聞こう。 仲間とともに動く喜びを分かち合い、体全体を使って表現をしよう。 提出物は、期限までに出そう。
	家 庭	<ul style="list-style-type: none"> テスト前には自宅でテスト範囲の学習をし、実技については授業に集中して技術を身につけよう。 様々な運動に興味を持ち、体験や観戦をする機会を増やそう。