

# 保健体育を学習するにあたって

## 1 なぜ保健体育を学ぶのか

体育の授業を通して、『生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成』『健康の保持増進のための実践力の育成』及び『体力の向上』を図る

## 2 保健体育科の目標（学習指導要領）

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成することを目指す

## 3 東中学校保健体育科努力点

- 運動する楽しさ、喜びを味わい、体力を高めよう
- 心と身体を鍛え、何事もあきらめない、態度を身につけよう
- 生涯にわたって運動と親しみ、豊かな生活を送ろうとする習慣を身につけよう
- 共に学び合い、励まし合う態度や友達と助け合う豊かな心を養おう
- 安全面に注意しけがや病気をせず、健康に生活を送ることのできる習慣を身につけよう

## 4 学年重点目標

- 1年・・・運動の特性にふれるとともに、運動を楽しむための基本技能を身につける。
- 2年・・・仲間との豊かな関わりの中で、運動を楽しみ共に教え合い、高めあう態度を身につける。
- 3年・・・自らの課題を解決するための工夫ができ、自主的、自発的に運動に取り組もうとする態度を身につける。

## 5 授業の約束

### (1) シャツ

- ・学校指定のものを着用する。名前を書く。
- ・すそはハーフパンツに入れる。

### (2) ハーフパンツ

- ・学校指定のものを着用する。名前を書く。

### (3) ソックス

- ・学校で決められたものを着用する。

### (4) 外ばき

- ・学校で決められたものをはく。

### (5) 体育館シューズ

- ・学校指定のものをはく。
- ・体育館以外では使用しない。

### (6) ジャージ

- ・学校指定のものを着用する。
- ・着用は体育科より指示をする。

※特に寒さが厳しい場合は、着用を認める連絡をする。

(セーター・タイツ・スパッツの着用は認めない)

### (8) マスク

- ・コロナウィルス収束までの当面の間は、着用する。息苦しくなったら、集団を避け、外して良い。



## (9) 持ち物

【実技】 体育ノート、筆記用具

【保健】 保健体育の教科書・保健体育ワーク、筆記用具

※実技教科書、保健体育の教科書・ワークは学校に置いておいて良い。

## (10) 見学の場合

具合が悪かったり、けがなどで授業に参加できず、やむをえず見学する場合は下記のように手続きをする。

- ①生徒手帳に必要事項を記入し保護者印、担任印（学年の職員でも可）をもらって授業前に体育科の先生に見せて許可を受ける。
- ②学校で具合が悪くなった場合は、保健室でみてもらい相談する。
- ③特別な理由でジャージ等を着用する場合もきちんと体育科の先生に連絡をし、許可を受ける。
- ④原則は活動している人と同じ服装で見学。体調不良の場合、ジャージの着用を認める。
- ⑤見学者は運動部活動の参加を認めない。

## 6 評価について

| 評価の観点             | 評価方法   |
|-------------------|--|
| 知識<br>及び<br>技能    | ○期末テスト ○学習カードの記入状況<br><br>○タイムや技能（スキルテストなど）  |
| 思考力<br>判断力<br>表現力 | ○学習カードの記入状況<br>○授業での活動や声かけなど<br>○期末テスト   |
| 学びに向かう人間性         | ○授業態度・意欲<br>（公正な態度・意欲を持って取り組んでいる。助け合い協力ができる）<br>○授業への参加率（欠席・遅刻や見学の数）<br>○忘れ物 ○服装 ○安全への配慮 |

### こんな形で見えています！

体育は、仲間と共に活動することで、自己を高めることができる教科です。ともに活動する仲間へ感謝し、互いに励まし合い、協力し合って学習を進めることが大切です。また、運動課題は人それぞれ異なるので、自分の課題解決に向け、常に全力で運動に取り組んでいるかもポイントになります。最後まであきらめず、ねばり強く課題に取り組み、体力・技能を高めましょう。

また、体育は大きなケガや事故の起こる可能性のある教科でもあります。先生やリーダーの指示を良く聞き、安全に活動できることが大切です。

## 7 学習の計画（1年生）

| 〈体育分野〉学 習 内 容  |  | 技能面の到達目標  |
|--|--|---|
| 1<br>学期  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎体育理論</li> <li>◎体づくり</li> <li>◎陸上競技Ⅰ：リレー</li> <li>◎器械運動：マット・跳び箱</li> <li>◎陸上競技Ⅱ：走り幅跳び</li> <li>◎水泳</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・学習に興味・関心を持ち、積極的に学習しようとする。</li> <li>・体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の意義と行い方、体の動きを高める方法などを理解し、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができる。</li> <li>・バトンの受渡してタイミングを合わせて、個人やチームのタイムをあげる。</li> <li>・回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うことができる。</li> <li>・得意な泳法のポイントをしっかりと身につけ、自分のペースでより長く泳げるようにする。</li> </ul>  |
| 2<br>学期  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎体づくり運動</li> <li>◎陸上競技Ⅲ：長距離走</li> <li>◎武道：剣道</li> <li>◎ダンス：創作ダンス</li> <li>◎陸上競技Ⅳ：短距離走</li> <li>◎球技Ⅰ・サッカー <ul style="list-style-type: none"> <li>・バスケットボール</li> <li>・ハンドボール</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・長距離走では、自己のスピードを維持できるフォームでペースを守りながら、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり、競走したりできる。</li> <li>・剣道では、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなどの簡易な攻防ができる。</li> <li>・創作ダンスでは、多様なテーマから表したいイメージを捉え、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ことができる。</li> <li>・バトンの受渡してタイミングを合わせたりして、個人やチームのタイムを短縮したり、競走したりできる。</li> <li>・ゴール型では、ボール操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での攻防ができる。</li> </ul> |
| 3<br>学期  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎体づくり</li> <li>◎球技Ⅱ <ul style="list-style-type: none"> <li>・卓球</li> <li>・バレー</li> <li>・テニス</li> </ul> </li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ネット型では、ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防ができる。</li> </ul>   |
| 〈保健分野〉学 習 内 容  |  | 到 達 目 標   |
| <p><b>【健康な生活と疾病の予防】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○健康の成り立ちと疾病の発生要因</li> <li>○運動と健康 ○食生活と健康</li> <li>○休養・睡眠と健康</li> <li>○調和のとれた生活</li> </ul> <p><b>【心身の機能の発達と心の健康】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○体の発育・発達</li> <li>○呼吸器・循環器の発育・発達</li> <li>○生殖機能の成熟</li> <li>○異性の尊重と性情報への対処</li> <li>○心の発達 ○自己形成と心の発達</li> <li>○心と体の関わり ○欲求と心の健康</li> <li>○ストレスによる健康への影響</li> <li>○ストレスへの対処の方法</li> </ul> |  | <p><b>【健康な生活と疾病の予防】</b></p> <p>健康な生活と疾病の予防について理解できる。また、健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現できる。</p> <p><b>【心身の発達と心の健康】</b></p> <p>心身の機能の発達と心の健康について理解を深めるとともに、ストレスへの対処ができる。また、心身の発達と心の健康について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それを表現できる。</p>  |