

# 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

- ・コロナウイ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 及び 技能	○期末テスト ○学習カードの記入状況  ○タイムや技能（スキルテストなど）
思考力 判断力 表現力	○学習カードの記入状況 ○授業での活動や声かけなど ○期末テスト
学びに向かう人間性	○授業態度・意欲 （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） ○授業への参加率（欠席・遅刻や見学の数） ○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（3年生）

	〈体育分野〉 学 習 内 容	到 達 目 標
1 学 期	◎体育理論 ◎体づくり  ◎陸上競技Ⅰ：リレー ◎選択Ⅰ ・サッカー ・バスケットボール ・ハンドボール ◎選択Ⅱ ・水泳  ・器械運動	<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、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができる。</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>・ゴール型では、安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防ができる。</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> <li>・跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うことができる。</li> </ul>
2 学 期	◎体づくり運動 ◎陸上競技Ⅱ：長距離走  ◎選択Ⅲ ・武道（剣道）  ・ダンス（現代的なリズムのダンス） ◎陸上競技（跳躍）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・長距離走では、自己に適したペースを維持して、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>・相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技を用いて、相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防ができる。</li> <li>・現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊ることができる。</li> <li>・スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶことができる。リズムカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空間動作で跳ぶことができる。</li> </ul>
3 学 期	◎選択Ⅳ ・テニス ・卓球 ・バドミントン	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した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
	<b>【健康な生活と疾病の予防】</b> ○感染症の広がり方      ○感染症の予防 ○性感染症の予防      ○エイズの予防 ○医薬品の利用      ○保健・医療機関の利用 ○健康を守る社会の取り組み <b>【健康と環境】</b> ○環境への適応能力      ○活動に適する環境 ○飲料水の衛生的管理      ○室内の空気の衛生的管理 ○生活に伴う廃棄物の衛生的管理	<b>【健康な生活と疾病の予防】</b> 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。 <b>【健康と環境】</b> 身体には、環境に対してある程度まで適応能力があること。また、それらに関する情報から課題を発見し、その解決に向けて思考し判断すると共に、それらを表現することができる。