

# 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 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。

