

# 第1学年 保健体育科 1年間の学習と評価について

春日部市立豊春中学校

## 1. 学習目標

### 【体育分野】

- 運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、運動を豊かに実践することができるように、運動、体力の必要性を理解し、基本的な技能を身に付ける。
- 運動についての自分の課題を発見し、解決に向けて思考し判断するとともに、自分や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。
- 競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、協力する、役割を果たす、違いを認めるなどの意欲をもち、健康・安全に留意して運動に取り組むことができる。

### 【保健分野】

- 生活の中の健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けている。
- 健康についての自他の課題を発見し、解決に向けて思考し、判断するとともに、他者に伝えることができる。
- 生涯を通して心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度が身についている。

## 2. 年間の授業計画と学習のねらい

学年	学習内容	学習のねらい
1 学期	<b>【体育】</b> ・体づくり運動 ・陸上競技 ・器械運動 ・水泳 ・球技（バレー・バドミントン・ソフトボール）  <b>【保健】</b> ・健康な生活と病気の予防	「体づくり運動」 ・心と体をほぐし、体を動かす楽しさや心地よさを味わおう。 ・「体の柔らかさ」「巧みな動き」「力強い動き」「動きを持続する力」の4つをバランスよく高めよう。 ・仲間と協力し、積極的に取り組もう。 「陸上」 ・技術の名称や行い方を知り、競争や記録会に用いよう。 ・滑らかな動きやタイミングを合わせた動き、リラックスした走り、ピッチ・ストライドなど種目に合わせた動きができるようにしよう。 「器械運動」 ・特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動によって高まる体力について知ろう。 ・マット運動や跳び箱運動において、基本的な技をなめらかに行ったり、条件を変えた技や発展技を行ったり、それらの技を組み合わせてより良く行おう。 「水泳」 ・特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動によって高まる体力について知ろう。 ・クロールでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり速く泳いだり、平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり長く泳いだりしよう。 「球技」 ・球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動によって高まる体力について知ろう。 ・基本的なボール操作やその他の用具の操作、立ち位置や空いた場所に関わる動きを身に付けよう。 ・提示された動きのポイントを踏まえ、自分やチームの課題に応じた練習の仕方を選ぼう。 ・作戦などの話し合いに参加したり、仲間への助言・相手へのマナーを意識したりして、積極的に球技に取り組もう。 「保健」 ・人間の健康は主体と環境によって成り立ち、疾病を予防するにはそれに関わる要因があることについて理解しよう。 ・健康な生活と疾病の予防に関する課題を発見し、解決に向け、考え判断し、仲間に伝えられるようにしよう。
2 学期	<b>【体育】</b> ・球技 （バレーボール・バドミントン・ソフトボール・	「球技」 ・球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動によって高まる体力について知ろう。 ・基本的なボール操作やその他の用具の操作、立ち位置や空いた場所に関わる動きを身に

<p>期</p>	<p>卓球・ハンドボール・ソフトテニス)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・陸上</li> <li>・武道</li> <li>・ダンス</li> </ul> <p><b>【保健】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・心身の発達と心の健康</li> </ul>	<p>付けよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・提示された動きのポイントを踏まえ、自分やチームの課題に応じた練習の仕方を選ぼう。</li> <li>・作戦などの話し合いに参加したり、仲間への助言・相手へのマナーを意識したりして、積極的に球技に取り組もう。</li> </ul> <p>「陸上」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・技術の名称や行い方を知り、競争や記録会に用いよう。</li> <li>・滑らかな動きやタイミングを合わせた動き、リラックスした走り、ピッチ・ストライドなど種目に合わせた動きができるようにしよう。</li> </ul> <p>「武道」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力を理解しよう。</li> <li>・相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて投げたり抑えたりするなどの簡易な攻防を展開しよう。</li> </ul> <p>「ダンス」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・イメージを捉えて自己を表現し、仲間とコミュニケーションをとろう。</li> <li>・表したいイメージを変化のあるひとまとまりの動きで表現したり、リズムに乗って全身で踊ったりしよう。</li> </ul> <p>「保健」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・心と体は密接な関係にあること、不安や悩みへの対処の仕方を知ろう。</li> <li>・ストレスへの対処など心身の機能の発達と心の健康に関する課題を見つけ、解決の仕方を考えよう。</li> <li>・発育・発達の時期には個人差があり、思春期には生殖に関わる機能が成熟することを知らう。</li> </ul>
<p>3 学 期</p>	<p><b>【体育】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・球技（サッカー・バスケットボール）</li> </ul> <p><b>【保健】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・心身の発達と心の健康</li> </ul>	<p>「球技」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動によって高まる体力について知ろう。</li> <li>・基本的なボール操作やその他の用具の操作、立ち位置や空いた場所に関わる動きを身に付けよう。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・提示された動きのポイントを踏まえ、自分やチームの課題に応じた練習の仕方を選ぼう。</li> <li>・作戦などの話し合いに参加したり、仲間への助言・相手へのマナーを意識したりして、積極的に球技に取り組もう。</li> </ul> <p>「保健」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・心と体は密接な関係にあること、不安や悩みへの対処の仕方を知ろう。</li> <li>・ストレスへの対処など心身の機能の発達と心の健康に関する課題を見つけ、解決の仕方を考えよう。</li> <li>・発育・発達の時期には個人差があり、思春期には生殖に関わる機能が成熟することを知らう。</li> </ul>

### 3. 評価の観点と方法

#### 《知識及び技能》

○運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、関連して高まる体力、健康を保持増進するための方法などを理解しているかを評価しています。

○基本的な技・発展的な技が身についているか、提示されたポイントを正しく行えているか、できた技能をさらに高められているかを評価しています。

《評価方法》 定期テスト、保体資料ノート、学習カード、授業中の動き、技能テスト、記録会や発表会

#### 《思考力・判断力・表現力》

○技能の習得や課題解決に向けて自分のレベルに合った練習方法の選択、仲間へのアドバイス、アドバイスされたことを活かしているか、提示されたポイントを自分なりの言葉やイメージに転換しているかなどを評価しています。

《評価方法》 学習カードの内容(具体的な言葉での表現)、授業中の動きの変化や声掛け、作戦ボードなどを活用した話し合い活動での様子

#### 《学びに向かう力、人間性等》

○運動に対するの関心をもって積極的に授業に参加しているか、自分や周りへの安全を配慮しているか、公正に取り組み仲間と協力しているか、仲間の良さや違いを認めて活動しているか、自分の最善を尽くして参加しているかなどを評価しています。

《評価方法》 授業中の活動の仕方や学習カード(板目)、保体資料ノート