

教科	保健体育	学年	第1学年	担当者	関 諒太
----	------	----	------	-----	------

**【教科目標】**

体育や保健の見方・考え方について学び、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習を通して心と体を一体としてとらえ、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させる資質や能力を育てる。

**【使用教科書・教材等】**

新しい保健体育(東京書籍)	中学体育実技(学研)	iPad
---------------	------------	------

**【学習計画】**

学期	単 元 名	学 習 の ね ら い (身につけたい力)	授業使用物
1 学 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○オリエンテーション</li> <li>・授業の進め方、評価、約束事</li> <li>○集団行動・体づくり運動</li> <li>・集合、整列、姿勢、礼 等</li> <li>○新体力テストの実施</li> <li>・計測・測定方法、体力との関係の理解</li> <li>○陸上競技</li> <li>・短距離走、走幅跳の記録測定と方法の確認</li> <li>○ソフトボール</li> <li>・投げる、受ける、打つ、走る等の基本技能</li> <li>○体育に関する知識</li> <li>○体育理論</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○授業についての説明をしっかりと確認し、約束事を守り、安全に積極的・意欲的に活動できるようにする。</li> <li>○集団行動を通じて、規律とマナーを身につける。 自分や仲間の体や心の状態に気付き、体を動かす楽しさを味わう。</li> <li>○各自の目標を設定し、記録に挑戦する意欲を身につける。 各自の体力を知り、課題解決方法を身につける。</li> <li>○各自の技能に応じた練習方法を身につけ、記録に挑戦する。 ルールや測定方法を理解する。</li> <li>○投げる、受ける、打つ、走る基本技能を身につける。</li> <li>○運動の練習方法を理解し、各自の課題練習に意欲的に取り組む。 運動の名前や技のポイントを理解する。</li> <li>○運動の歴史、技能名、ルールなどを理解する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・指定の体操服</li> <li>・ファイル</li> <li>・教科書</li> <li>・副読本</li> <li>・自己評価用紙</li> <li>・説明プリント</li> <li>・記録用紙</li> <li>・種目に必要な器具一式</li> <li>・ビデオ教材</li> <li>・柔道衣</li> </ul>
2 学 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○体育祭の集団演技</li> <li>○バレーボール</li> <li>・パス、レシーブ、サービスの基本技能</li> <li>・簡易ゲーム</li> <li>○器械運動(マット運動)</li> <li>・回転系、技巧系、技の組み合わせ</li> <li>○器械運動(跳び箱)</li> <li>・切り返し系・回転系</li> <li>○武道(柔道)</li> <li>・固め技(けさ固め、横四方固め)</li> <li>○体育に関する知識</li> <li>○体育理論</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○集団規律、互いに指摘、支援し合い協力して活動する。</li> <li>○基本技能(パス、レシーブ、サービス)を習得する。 自己の役割に応じた技能を発揮し、簡易ゲームができるようにする。 簡易ルールや練習方法を理解する。</li> <li>○運動の練習方法を理解し、各自の課題練習に意欲的に取り組む。 運動の名前や技のポイントを理解する。</li> <li>○運動の練習方法を理解し、各自の課題練習に意欲的に取り組む。 運動の名前や技のポイントを理解する</li> <li>○礼法を守り、基本技能を身につける。 相手の技能を理解し尊重しながら、簡易試合ができるようにする。</li> <li>○運動の練習方法を理解し、各自の課題練習に意欲的に取り組む。 運動の名前や技のポイントを理解する。</li> <li>○運動やスポーツの必要性や関わり方について理解する。</li> </ul>	
3 学 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ダンス(創作ダンス)</li> <li>○バスケットボール</li> <li>・パス、ドリブル、シュートなどの基本技能</li> <li>・簡易ゲームのルール</li> <li>○体力を高める運動</li> <li>○体育に関する知識</li> <li>○体育理論</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○身体を使って、イメージを表現することができる。</li> <li>○個人技能(パス、ドリブル、シュート)を習得する。 マンツーマンディフェンスの方法を理解する。 簡易ルールや練習方法を理解する。</li> <li>○今の体力を向上させる方法を身につける。</li> <li>○運動の歴史、技能名、ルールなどを理解する。</li> <li>○運動やスポーツの必要性や関わり方について理解する。</li> </ul>	
保 健	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康な生活と疾病の予防①</li> <li>○心身の機能の発達と心の健康</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康の成り立ちや疾病の起こり方、健康の保持増進のための生活の送り方について理解する。</li> <li>○心身の機能の発達・発育のしかたと、ストレスへの対処の仕方について理解する。</li> </ul>	

**【評価の観点と評価の方法】(通知表のつけ方)**

評価の観点	知識・技能 1 / 3	思考・判断・表現 1 / 3	主体的に学習に取り組む態度 1 / 3
評価の観点の趣旨	各種の運動の特性に応じた技能を身につけられるとともに、運動や健康・安全の基礎を理解し、知識を身につけられたか	各種の運動の特性に応じた行い方を考え、工夫して学習するとともに、自らの考えを表現することができるか	主体的に学習に取り組み、仲間と協力しあって、楽しみながら運動できるか
評価の方法	定期テスト・各種実技テスト ファイルやレポート 各種運動の知識	各種取り組みの確認 自己評価の内容と提出状況 ファイルやレポート	意欲的な参加状況 服装、忘れ物、身だしなみ等、約束事が守れるか

**【授業の受け方・学習のポイント】(担当の先生からのアドバイス)**

- ・基本的な生活習慣を身につけ、授業を休まない、見学しないことが大切。
- ・技能を高め、目標を達成するため、粘り強く工夫した練習を行う。
- ・運動のルールやマナーを理解し、安全に注意して運動を行う。
- ・仲間と協力支援しながら、しっかり活動し運動を楽しむ。
- ・約束事、提出物等の期限を厳守する。

**【家庭学習の進め方・学習のポイント】(担当の先生からのアドバイス)**

- ・学習したことが、日常生活やクラブ活動等に生かせるように意識する。
- ・体力の向上と健康について気をつける。
- ・教科書、副読本、新聞等を読み知識を身につける。
- ・様々なスポーツを観戦する。