

教 科	保健体育	学 年	第1学年(女子)	担当者	梅田 加代子
-----	------	-----	----------	-----	--------

【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	○オリエンテーション ・授業の進め方、評価、約束事 ○集団行動・体づくり運動 ・集合、整列、姿勢、礼 等 ○新体力テストの実施 ・計測・測定方法、体力との関係の理解 ○陸上競技 ・短距離走、走高跳の記録測定と方法の確認 ○器械運動（マット運動） ・回転系、技巧系、技の組み合わせ ○体育に関する知識	○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。 ○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。 ○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。 ○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。 ○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。 ○運動の歴史、技能名、ルールなどを理解する。	・指定の体操服 ・ファイル ・教科書 ・副読本 ・自己評価用紙 ・説明プリント ・記録用紙 ・種目に必要な器具一式 ・ビデオ教材 ・柔道衣
	○体育祭の集団演技 ○バレーボール ・パス、レシーブ、サービスの基本技能 ・簡易ゲーム ○ソフトボール ・投げる、受ける、打つ、走る等の基本技能 ○陸上競技 ・長距離走（1000mペース走） ○武道(柔道) ・礼法、体さばき、受け身、固め技等の基本技能 ・簡易試合 ○体育に関する知識	○集団規律、互いに指摘、支援し合い協力して活動する。 ○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。 ○投げる、受ける、打つ、走る基本技能を身につける。 ○自分の特性を理解し、ペースを守って走ることができる。 ○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。 ○運動の歴史、技能名、ルールなどを理解する。	
	○ダンス（創作ダンス） ○バスケットボール ・パス、ドリブル、シュートなどの基本技能 ・簡易ゲームのルール ○体力を高める運動 ○体育に関する知識 ○体育理論	○身体を使って、イメージを表現することができる。 ○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。 ○今の体力を向上させる方法を身につける。 ○運動の歴史、技能名、ルールなどを理解する。 ○運動やスポーツが心身に与える効果、安全について理解する。	
	保 健 ○健康な生活と疾病の予防① ○心身の機能の発達と心の健康	○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。 ○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。	

【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。
--