

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・考え方を働かせ、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】

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

【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"> ○オリエンテーション <ul style="list-style-type: none"> ・授業の進め方、評価、約束事 ○集団行動・体づくり運動 <ul style="list-style-type: none"> ・集合、整列、姿勢、礼 等 ○新体力テストの実施 <ul style="list-style-type: none"> ・計測・測定方法、体力との関係の理解 ○陸上競技 <ul style="list-style-type: none"> ・短距離走、中距離走、リレー、走高跳、走幅跳の記録測定と方法の確認 ○ソフトボール <ul style="list-style-type: none"> ・投げる、受ける、打つ、走る基本技能 ○バレーボール <ul style="list-style-type: none"> ・パス、レシーブ、サービスの基本技能 ・簡易ゲーム ○水泳理論 	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○投げる、受ける、打つ、走る基本技能を身につける。 ○個人技能(パス、レシーブ、サービス)を習得する。 簡易ルールや練習方法を理解する。 ○水泳を理論的に理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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
2 学 期	<ul style="list-style-type: none"> ○体育祭の集団演技 ○器械運動 (マット運動) <ul style="list-style-type: none"> ・回転技、技巧技 ・開脚跳び、台上前転、閉脚跳び ○陸上競技 <ul style="list-style-type: none"> ・長距離走、駅伝 ○武道(柔道) <ul style="list-style-type: none"> ・礼法、受け身、固め技、足技等の基本 ・審判方法と試合 ○ダンス ○体育に関する知識 	<ul style="list-style-type: none"> ○集団規律、互いに指摘、支援し合い協力して活動する。 ○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。 ○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。 ○礼法をきちんと守り、課題克服や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。 簡易試合の審判や技の名前を理解する。 ○身体を使って、イメージを表現するための基本的な技能を理解する。 全身でリズムをとらえ、身体の使い方や動きを知る。 ○運動の歴史、技能名、ルールなどを理解する。 	
3 学 期	<ul style="list-style-type: none"> ○バスケットボール <ul style="list-style-type: none"> ・パス、ドリブル、ショット、マンツーマンディフェンス ・簡易ゲームのルール ・基本の動きの習得 ○体育に関する知識 	<ul style="list-style-type: none"> ○個人技能(パス、ドリブル、ショット)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。 ○運動の歴史、技能名、ルールなどを理解する。 	
保 健	○心身の機能の発達と心の健康	<ul style="list-style-type: none"> ○年齢に伴う発達段階を踏まえ、心身の調和と心の健康を理解する。 ○思春期の心の発達を理解し日常生活に生かされる力を理解する。 	

【評価の観点と評価の方法】 (通知表のつけ方)

評価の観点	体育への関心・意欲・態度 25%	体育的思考・判断 25%	体育の技能・表現 25%	体育についての知識理解 25%
評価の観点の趣旨	学習に意欲的に取り組み、協力して楽しみながら運動できるか	運動のしかたを考え、工夫し学習できるか	各種の運動の特性に応じた技能を身につけているか	運動や健康・安全の基礎を理解し、知識を身につけているか
評価の方法	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	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	各種実技テスト	定期テスト ファイルやレポート 各種運動の知識

【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、日常の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。