

教科	保健体育	学年	第2学年(女子)	担当者	四方 晃平
----	------	----	----------	-----	-------

【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 ・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、ハードル走、走り幅跳びの記録測定と方法の確認 ○ソフトボール ・投げる、受ける、打つ、走る基本技能 ○健康と環境 (保健) ○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。 ルールや計測・測定方法を理解する。 ○投げる、受ける、打つ、走るなどの基本技能の習得 ○健康で豊かな生活を営むため、環境と共存することを理解する。 ○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
2 学 期	<ul style="list-style-type: none"> ○体育祭の集団演技 ○バレーボール ・基本技能の向上 (サービス、スパイク) ・三段攻撃 ○陸上競技 ・長距離走 ○器械運動(跳び箱運動) ・ほん転技、切りかえし技 ○ダンス (現代的なリズムのダンス) ○武道(柔道) ・固め技 ○傷害の防止 (保健) 12 学期 ○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。 ○基本技能の向上を目指す。 自己の役割に応じた技能を発揮し、仲間と共に協力し、3段攻撃。 簡易ルールや練習方法を理解する。 ○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。 ○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。 ○全身でリズムをとらえ、身体の使い方や動きを知る。 ○自己の得意技を見つける。 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。 技の名前を理解する。 ○疾病の予防について理解を深めるようにする。 ○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 ・基本技能の向上 ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ○基本技能(パス、ドリブル、シュート、マンツーマンDF)の向上を目指す。 味方どうして協力して攻撃する方法を理解する。 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。 	

【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。
- ・技能を高めたり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。

