

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	○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 ○水泳理論	○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。 ○水泳を理論的に理解する。	・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
2 学 期	○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、駅伝 ○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。	
3 学 期	○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	○心身の機能の発達と心の健康	○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。