

保健体育科の学習方法

保健体育科の目標

- 運動の楽しさ、喜びを味わい、自主的・主体的に学習に取り組む生徒の育成
- 健康の保持増進に努め、各自の体力向上を目指す生徒の育成

- (1) 進んで運動に親しみ心身を鍛えよう。
- (2) 運動の特性に触れ、楽しさや喜びを味わおう。
- (3) 自らの課題を見つけ、考え、判断して行動しよう。
- (4) マナーを守り、礼儀正しく、安全に活動しよう。

【1年生の重点目標】

礼儀正しくマナーを守る態度を育成し、自らの体力を向上させる。

【2年生の重点目標】

体力や運動技能の向上を目指し、自己の能力に応じた課題をもって活動する。

【3年生の重点目標】

運動について分析し、運動の仕方や学び方について主体的に考えて、運動技能や体力の向上を目指す。

保健体育科の学習計画

月	1 学年	2 学年	3 学年
4	○体育に関する知識 ○体づくり運動	○体育に関する知識 ○体づくり運動	○体育に関する知識 ○体づくり運動
5	○陸上競技	○陸上競技	○陸上競技・器械運動 (1 選択)
6	○器械 (マット・跳び箱)	○器械 (マット・跳び箱)	○水泳 クロール・平泳ぎ 背泳ぎ
7	○保健 ○武道・ダンス	○保健 ○武道・ダンス	
8			
9	○水泳 クロール・平泳ぎ 背泳ぎ	○球技 I ソフトボール バレーボール	○保健 ○武道・ダンス
10			
11	○球技 I ソフトボール バレーボール	○水泳 クロール・平泳ぎ 背泳ぎ	○球技 I ソフトボール バレーボール ソフトテニス (1 選択)
12	○陸上競技 (長距離走)	○陸上競技 (長距離走)	○陸上競技 (長距離走)
1	○保健	○保健	○保健
2	○体育に関する知識	○体育に関する知識	○体育に関する知識
3	○体づくり ○球技 II バスケットボール サッカー	○体づくり ○球技 II バスケットボール サッカー	○体づくり ○球技 II サッカー バスケットボール 卓球 (1 選択)

保健体育科の評価の方法

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
評価する内容	(1) 技能段階・習得 (2) 特性や基礎的知識の理解 (3) ルールの理解 (4) 知識の活用	(1) 学習計画 (2) 課題設定・解決方法 (3) 学習カード・資料の活用 (4) 活動(練習)方法の工夫	(1) 学習意欲・服装 (2) マナー・準備・片づけ (3) 協力・教え合い (4) 向上心・努力
評価の方法など	<ul style="list-style-type: none"> ・設定した課題を達成することができる。 ・既習の技能から新しい技能が身についている。 ・特性や基礎的な内容を理解している。 ・ルールを理解し、進んで審判や測定ができる。 ・実技テスト、定期テストの実施 	<ul style="list-style-type: none"> ・単元の見通しをもって、練習計画を立てることができる。 ・自己やチーム等の課題を見つけ、解決のために練習方法を工夫できる。 ・学習カードや資料を適切に活用している。 ・自己評価、相互評価を適切にすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・服装を整え、授業開始時刻を守る。 ・マナーを守り、安全に効率よく行動する。 ・準備、片づけを進んでできる。 ・仲間と協力し、声かけや教え合いができる。 ・課題を解決するために努力できる。 ・運動を楽しんでいる。

保健体育科の学習の仕方

○授業について

(1) 体育

- ・体育は、自分にあった課題を見つけその解決のために練習方法を考えたり、作戦を立てたりしながら技能や体力の向上を目指す教科です。運動をする上でのルールやマナーを守りながら仲間と協力して意欲的に活動するようにしましょう。
- ・水泳は、スイミングスクールの施設を使用しての授業になります。
- ・3学年は、選択制の授業があります。いくつかの種目から選んで学習します。

陸上競技	ハードル走・走り幅跳び	1種目選択
器械運動	マット運動・跳び箱	
球技Ⅰ	ソフトボール・バレーボール・テニスの3種目より1種目選択	
球技Ⅱ	サッカー・バスケットボール・卓球の3種目より1種目選択	

(2) 保健

- ・3年間にわたり学習します。
 - 1年生：心身の発達と心の健康
 - 2年生：健康と環境 傷害の防止
 - 3年生：健康な生活と疾病の予防

○学習カード・資料の活用

- ・単元ごとに学習カードを使用します。毎時間の活動の自己評価や感想などを記録します。しっかり記入して、提出できるようにしましょう。また、基本技能の解説の資料、副読本などを有効に活用しながら学習を進められるようにしましょう。

○授業で必要なもの

- ・体育授業では、体育着、ハーフパンツ、ジャージを用意し、記名を忘れずにして下さい。その他、ファイル・実技資料(学校より配布)・筆記用具は、常に持って授業に臨みましょう。
- ・水着、柔道着、グローブ(ソフトボール)
- ・保健の授業では、教科書、ワークシートを使って学習します。

○選択種目の選び方

- ・種目を選択する授業がありますが、選択する際、自分が興味・関心のある種目を選んで下さい。自主的・主体的に活動するためにも大切なことです。
- ・選択した種目によりラケット類は個人で用意してもらうものもあります。