

教科名 保健体育 第1学年 週3時間

学習目標

教科全般 明るく豊かな生活を営む態度を育てる

- 各単元 体育分野 (1) 個人に応じた運動方法を見につけ、技能や体力を高め、生涯スポーツの基礎を作ろう
(2) 運動の楽しさを味わい、心身のバランスをとろう
(3) ルールやマナーを学び社会生活に活かし、生きる力を身につけよう

保健分野 健康・安全に関する理解を通して生涯を通じて自らの健康を管理し改善していくための能力を育てる

学習上の注意事項

- 体育分野 (1) 自主的な活動(リーダー育成、班活動)
(2) 実技の本の活用(ルール・ポイント確認)
(3) 体力作り(補強運動、東京アルファ体カテストの結果参考)
- 保健分野 自分の健康についての意識を高め、よりよい社会生活実現のために知識を持って実践してみる。

使用教科書・教材

最新中学校保健体育、図解中学体育(実技)、体カテストパーソナルデータ
最新中学校保健体育ノート①(保健)

評価

評価の観点	評価の方法
運動や健康・安全についての知識・技能	定期テストの理解度、技能の到達度の評価、実技テスト、行動観察
運動や健康・安全についての思考・判断・表現	練習方法の工夫、定期テスト、学習カードの活用
運動や健康・安全への主体的に学習に取り組む態度	忘れ物、出欠席、見学、授業中の態度、行動観察

学習計画

1年保健体育

月	単元名	学習内容(教科書項目名)	評価
4	体づくり運動	○体ほぐしの運動、集団行動、運動会種目 ○新体カテスト、こまちゆう体操	・体づくり運動の楽しさや心地よさを味わうことができるよう、学習に自主的に取り組もうとしている。
5	陸上競技 運動会練習	○短距離走、リレー⇒技能レベルの確認、課題設定と練習方法の工夫、技能の向上の確認 ○運動会種目	・自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。
6	球技	○ソフトボール⇒ルールを確認するための簡易ゲーム、キャッチボール、バッティング、ピッチング ○健康の成り立ち・運動と健康・食生活と健康	・基本的なバット操作と定位置での守備の動きができる。 ・学習したことを書きだしたりしている。
7	水泳	○クロール、平泳ぎ、背泳ぎ きれいなフォームで泳ぐ、長い距離を泳ぐ、速く泳ぐ	・手と足、呼吸のバランスを保ち、速く泳ぐことができる。
8			
9		○休養、睡眠と健康・調和のとれた生活	・学習したことを書きだしたりしている。
9	球技	○バレーボール⇒サーブ、レシーブ、アタック、ブロック、ゲーム	・安定したボール操作と連携した動きができる。
10			
10	陸上競技	○ハードル⇒正しい振り上げ足、抜き足 ○走り幅跳び⇒ベリーロールのフォームの習得	・スピードに乗った助走から力強く踏み切つて飛ぶことができる。
11	保健	○体の発育、発達・呼吸器・循環器の発達	・学習したことを書きだしたりしている。
11	器械運動	○マット運動⇒前転、後転、開脚前転、開脚後転、倒立前転、ハンドスプリング、発展技、連続技、補助動作、発表会	・回転系や巧技系の技で演技するための、滑らかに安定した基本的な技ができる。
	保健	○生殖機能の成熟・性への関心と性情報への対処	・学習したことを書きだしたりしている。
12	ダンス 武道	○現代的なリズムのダンス ○柔道⇒基本動作(立礼、座礼)、受け身、固め技	・リズムの特徴を捉え、リズムに乗って全身で踊るための動きができる。 ・相手を抑えたりするなどの攻防を展開するための基本となる技ができる。
	保健	○知的機能と情意機能の発達、社会性の発達と自立	・学習したことを書きだしたりしている。
1	球技	バスケットボール⇒シュート、ディフェンス、スクリーンプレイ、ゲーム ○自己形成、欲求とその充足、心と体のかかわりとストレス	・ゴール前での攻防を展開するための安定したボール操作ができる。 ・学習したことを書きだしたりしている。
2	球技	○サッカー⇒パスとドリブルを使ってシュートまでつなげる、戦術、ゲーム	・ゴール前での攻防を展開するための安定したボール操作ができる。
3	陸上競技	○長距離走⇒フォーム、ラップ走 ○ストレスへの対処のしかた、運動やスポーツの多様性	・適したペースで走ることができる。 ・学習したことを書きだしたりしている。