

# 保健体育（1年生） 学習案内

## ◎中学校の保健体育では…

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過程を通して、心と体を一体として捉え、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するための資質・能力を育成する（新学習指導要領より）ことを目標としています。

### ○保健

健康な生活と疾病の予防  
心身の機能の発達と心の健康  
AED実習

### ○体育理論

運動やスポーツの多様性

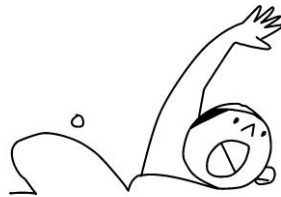
### ○体育

- ・体づくり運動  
(体ほぐしの運動・体の動きを高める運動)
- ・新体力テスト

- ・陸上競技Ⅰ（短距離走・リレー）
- ・陸上競技Ⅱ（長距離走）
- ・水泳（クロール・平泳ぎ）
- ・球技Ⅰ（バレーボール・ソフトボール）
- ・球技Ⅱ（卓球・ハンドボール）
- ・球技Ⅲ（サッカー・バスケットボール）
- ・器械運動（マット運動・跳び箱運動）
- ・ダンス（創作ダンス）
- ・武道（柔道）

## ① 主体的に取り組む態度

授業に積極的に取り組み、楽しさよろこびを味わうことが出来る。



## 評価の観点

保健体育では次の3つの観点を評価します。

## ② 思考・判断・表現

活動の工夫、健康・安全について考え判断し、表現することが出来る。

## ③ 知識・技能

運動の楽しさや、よろこびを味わうために必要な技能を行い身につけているとともに、運動や健康・安全について理解し、知識を身につけている。



## ★評価の方法

保健体育では3つの観点を、主に次のような方法で見えていきます。

- 主体的に学習に取り組む態度  
自分から進んで授業に取り組み、公平な態度で仲間と接し協力し、自分の責任を理解し動くことが出来る。  
服装・準備・片づけなど、提出物、練習やゲームへの意欲
- 思考・判断・表現  
運動や取組について、自分の考えを表現すること  
記録の内容、練習やゲームでの動き、グループでの発表、安全への配慮が出来る。
- 知識・技能  
単元テスト、ゲームの進め方、ルールの理解、基本動作の知識理解  
記録、技能テスト、ゲームなどでの動き