

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・能力を育成することを目標としています。

年間計画			
期	月	学習内容	学習の目標
1学期	4月	・体づくり運動 ・陸上競技 ・球技 ・保健	・体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の意義と行い方を理解し、目的に適した運動を身に付け、組み合わせること。 ・陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方を理解し、基本的な動きや効率の良い動きを身に付けること。 ・球技の特性や技術の名称、行い方を理解し、基本的な技能を身に付けること。 ・健康な生活と疾病の予防について、理解を深めるとともに、課題を発見し、その解決について思考し判断するとともに、表現すること。
	5月		
	6月		
	7月		
2学期	8月	・器械運動 ・水泳 ・球技 ・陸上競技 ・柔道 ・ダンス ・保健	・器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方を理解し技をよりよく行うこと。 ・水泳の特性や成り立ち、技術の名称や行い方を理解するとともに、泳法を身に付けること。 ・球技の特性や技術の名称、行い方を理解し基本的な技能を身に付けること。 ・陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方を理解し、基本的な動きや効率の良い動きを身に付けること。 ・武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方を理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開すること。 ・ダンスの特性や由来、表現の仕方を理解するとともに、イメージを捉えた表現や踊りを通じた交流をすること。 ・健康な生活と疾病の予防について、理解を深めるとともに、課題を発見し、その解決について思考し判断するとともに、表現すること。
	9月		
	10月		
	11月		
	12月		
3学期	1月	・柔道 ・ダンス ・球技	・武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方を理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開すること。 ・ダンスの特性や由来、表現の仕方を理解するとともに、イメージを捉えた表現や踊りを通じた交流をすること。 ・球技の特性や技術の名称、行い方を理解し基本的な技能を身に付けること。 ・心身の機能の発達と心の健康について理解を深めるとともにストレスへの対処を行うとともに、課題を発見し、その解決について思考し判断するとともに、表現すること。
	2月		
	3月		

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できる。

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運動、体力の必要性を理解し、基本的な技能を身につけている。



★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していきます。

- 主体的に学習に取り組む態度
自分から進んで授業に組み込み、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できる。
準備や片づけなど、提出物、練習やゲームへの意欲、周囲との協力の姿勢
- 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
- 知識・技能
単元テスト、ゲームの進め方、ルールを理解、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