

保健体育科の学習

1 教科の目標

1, 2年生で学んできたことを活かしながら、「体育」と「保健」の2つの分野を、それぞれ次のような目標で学習します。

- (1) 体育分野
 - ・さまざまな運動の魅力に触れ、運動を楽しもうとしたり、喜びを味わおうとしたりする気持ちや態度を育てること。
 - ・運動をしている時の心や体の変化に気付きながら、自分なりに体力を向上させていこうとすること。
 - ・仲間とともにルールやマナーを守り、健康や安全に気をつけながら、全力で運動に取り組もうとすること。
- (2) 保健分野
 - ・病気はどのような要因が関わり合っているのか理解すること。
 - ・健康を保持増進したり、病気を予防したりするための気持ちや態度を育てること。

2 学習のしかた（きまり）

- (1) チャイム前に準備運動を開始し、チャイムで整列を完了させる。
- (2) 常に集団行動を意識する。
- (3) 服装を整える。
 - ・学校指定のジャージ上下、半袖シャツ、ハーフパンツで行う。
 - ・5月～10月は、半袖シャツ、ハーフパンツでの活動を原則とし、活動や気候に応じて調整する。
 - ・冬季の防寒着(ウィンドブレーカー、ハイネックの下着など)は、原則着用しない。
 - ・冬季の防寒具は、手袋の着用のみとする。
 - ・半袖シャツは必ずハーフパンツに入れる。
 - ・ジャージ上のファスナーを下げすぎない。
 - ・ジャージ下やハーフパンツは、ひもをしばってはく。
 - ・衣服の袖(そで)や裾(すそ)をまくらない。
 - ・衣服のほつれや破れは、縫うなどして修繕する。
 - ・ジャージや体育着、シューズに記名する。
- (4) 身だしなみを整える。
 - ・自分や他人のけがを防止するために、爪を短く切っておく。
 - ・マスクを使用する場合は、鼻や口を覆い、正しく着用する。
 - ・ヘアピンは、危険になる単位では使用しない。
- (5) 整理整頓を心がける。
 - ・着替えは教室で行い、衣服をきちんとたたむ。
 - ・活動中に衣服の調整をした場合は、きちんとたたんで邪魔にならないところに置く。
 - ・体育館利用時は、入り口で体育館シューズに履き替え、うわばきを靴箱に入れる。
 - ・活動する場所に余計な物は置かず、常に整然とした状態を保っておく。
- (6) 見学をする場合は次の点に気をつける。
 - ・生徒手帳に見学の理由を書いて、保護者印・担任印をもらい、保健体育科教諭に授業の始まる前に提出する。
 - ・登校してからのけがや体調不良については、学級担任または養護教諭に生徒手帳の検印をもらう。
 - ・体育を体調不良のため見学する場合には部活動には参加しない。
 - ・長期見学者は、医師の診断書または保護者から証明書や手紙を提出する。
 - ・見学者は筆記用具と体育ファイルを持参し、見学記録カードを記入し授業後に提出する。
- (7) 授業中に、説明や指示などの話を良く聞き、安全に活動する。
- (8) 授業中に無駄話をせず、仲間とコミュニケーションをとりながら、楽しく活動する。
- (9) どのような活動にも、全力で取り組む。

3 学習予定

学期	学習内容	アドバイス	関連する体育的行事など
1	体づくり運動 陸上競技 球技 器械運動 保健分野	「2 学習の仕方」の(7)～(9)	新体力テスト 春季・総合陸上競技大会
2	体づくり運動 球技 武道 ダンス 保健分野 体育理論	「2 学習の仕方」の(7)～(9)	運動会 駅伝競走大会
3	球技 保健分野	「2 学習の仕方」の(7)～(9)	

※長期休業中は、運動不足にならないように、自分でできる運動に意識的に取り組む。

4 学習教材

- 新しい保健体育（東京書籍） □新しい保健体育学習ノート（東京書籍）
 □ステップアップ中学体育（大修館書店） □保健体育科ファイル（ワークシート用）

5 評価の観点と方法

観 点	内 容	評価の方法
運動や健康・安全についての 関心・意欲・態度	<ul style="list-style-type: none"> ・体育分野や保健分野の学習に積極的に取り組み楽しもうとしている。 ・記録の向上，競争や攻防，演技や発表などに意欲的に取り組んでいる。 ・仲間と協力して，お互いを認め合い，集団の一員として活動している。 ・自分の体調の変化に気を配ったり，用具や場所の安全に気を付けて活動している。 	活動のようすを観察 活動中の会話の内容 ワークシート
運動や健康・安全についての 思考・判断	<ul style="list-style-type: none"> ・個々の目標に向かって運動の取り組み方を工夫して活動している。 ・生活の中で，健康・安全の課題に会った時にしっかりとした考えが持てる。（保健） 	活動のようすを観察 活動中の会話の内容 定期テスト ワークシート
運動の技能	<ul style="list-style-type: none"> ・それぞれの運動種目を実施して，楽しさや喜びを味わうための技や動きなどを身に付けている。 	活動のようすを観察 記録 実技テスト 発表
運動や健康・安全についての 知識・理解	<ul style="list-style-type: none"> ・それぞれの運動種目の特性を理解している。 ・技の名称や行い方を理解している。 ・病気はどのような要因が関わり合って起こるのかを理解している。（保健） 	定期テスト ワークシート

6 学習のポイント

(1) 集団行動を身に付けよう。

- ・ 集合，整列，あいさつ，座る，立つ，など，集団で迅速・安全に活動していこう。

「一人はみんなのために みんなは一人のために」

「リーダーはみんなのために みんなはリーダーのために」

(2) 授業中の活動の流れを習慣化させよう。

- ① 集合・ランニング・準備体操・補強運動 → 大きな声で元気よく
- ② チャイム整列完了
- ③ 健康観察・あいさつ・活動の説明
- ④ 主運動
- ⑤ 整理体操・健康観察
- ⑥ 次時の予定・あいさつ

- ・ 毎時間の活動の流れは，基本的に変わりません。

「あたりまえのことを あたりまえにやる」

(3) 全力で運動に取り組もう。

- ・ 体力，体格，性格，得意，不得意，好き，嫌い，などは人それぞれに違うのはあたりまえです。

「できる・できないのまえに やる？・やらない？」 「常に挑戦!!」

(4) 話を理解しながら聞く習慣を身に付けよう。

- ・ 活動を，安全に，効率的に行っていくために，活動している自分たちの姿をイメージしよう。

「話は目で聴く」

