

保健体育科 学習の手引き（1年）

【教科の目標】

○体育分野

- (1) 運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、運動を豊かに実践することができるようにするため、運動、体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。
- (2) 運動についての自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。
- (3) 運動における競争や共同の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす、一人一人の違いを認めようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動をする態度を養う。

○保健分野

- (1) 個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身につけるようにする。
- (2) 健康についての自他の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し、判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

【1年間の学習の流れ】

学期	月	単元・題材	学習活動
1 学 期	4	○集団行動 ○体づくり運動 ○体力テスト	・自己の体に関心を持ち、体力や課題に応じて体ほぐし運動を行い、体の調子を整えるとともに体力を高める。 ・体力テストの測定方法を覚え、仲間と協力して行う。
	5	◆体育理論 ◆健康な生活と疾病の予防	・運動やスポーツの必要性について考える。 ・健康な生活を送るため、疾病を予防するために必要な知識や行動について考える。
	6	○陸上競技（走り高跳び）	・リズムカルな助走から力強く踏み切り、より高いバーを越えたり、競争したりする楽しさや喜びを味わう。
	7 ・ 8	○水泳	・水に慣れ、泳法を身につけ、効率的に泳ぐことができるようにするとともに、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わう。
	9	○バレーボール	・アンダーハンドパスやオーバーハンドパス、サーブなどの基礎技術を個人、ペア、グループで練習する。

2 学 期	10	○陸上競技（リレー）	・陸上競技に求められる基本的な動きや効率の良い動きについて学習し、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わう。
	11	○ソフトボール	・投げる、捕る、打つなどの基本的な動きについて学習し、仲間と連携し、勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わう。
	12	○武道	・基本的な動きや基本となる技を身につけ、勝敗を競い合い互いに高め合う楽しさや喜びを味わう。
	1	◆心身の機能の発達と心の健康	・心身にはどのような機能があるのか、また心の健康について学習する。
	2	○バスケットボール	・バスケットボールの基礎・基本の技術をペアやグループで練習する。
	3	○ダンス	・グループで Chrome book を活用して創作ダンスを行う。 ・発表会を行う。

【評価観点のポイント】

主体的に学習に取り組む態度	思考力・判断力・表現力	知識・技能
<ul style="list-style-type: none"> ・体育や保健について学ぶ意義を理解し、それらに関連する知識や技能を身につけようとしている。 ・自己の課題や得意なことを把握し、それらを解決しようと、また伸ばそうと努力している。 ・自己の学習を振り返り、改善しようと学習の仕方を調整している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・練習の仕方を考えている。 ・自己の課題に応じた運動や練習の仕方を選択している。 ・身につけた知識や技能を練習や試合、発表の場面で生かすとともに、他者に自分の考えを伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ルールや技の名称などを理解している。 ・各種目の特性や技能のポイントを理解している。 ・各種目の基礎・基本の技能を身につけている。 ・身につけた技能を発展させている。 ・保健の内容を理解し、自身の健康を管理している。

【評価の方法】

評価の対象	主体的に 学習に取り組む態度	思考・判断・表現	知識・技能
授業への取り組み方	◎	◎	○
学習の振り返り	◎	◎	○
実技テスト	○	○	◎
定期考査	○	○	◎