

第 1 学年	教科名	保健体育	名張市立赤目中学校 2025年
--------	-----	------	-----------------

○ 学習のねらい

「保健体育科では、「保健体育科では心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、積極的に運動に親しむ資質や能力、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育て、体力の向上を図り、「人間性豊かでたくましい生徒の育成」という目標を達成するために、まず、「学ぶ意欲」を高めていきます。そのことで自ら進んで活動し、個人（グループ）の課題（目標）を持って授業に取り組めるようになると考えます。そして課題の解決を目指して、考え・工夫する資質や能力・健康・体力の向上も期待できるものと考えます。

○ 学習の仕方

使用教材	教科書 新中学保健体育（学研） 副教材 中学校体育実技（学研） 保健学習ノート（正進社）	もちもの	体操服 上下 体育館シューズ
学習の進め方	<授業> ○授業を進めるにあたって必要なこと（準備・片付け、初歩的なルールなど）を覚える。そして、基本的なこと（動作や技術、戦術など）を練習する。 さらに、先生や友達のアドバイスを参考にしながら、自分（たち）の課題（目標）を解決していくために、自ら進んで取り組み、考え・工夫したりしながら協力して練習や試合、記録計測をしていく。 ○必要に応じて i P a d を活用し、自分（たち）の動きを分析し、動作や技術力向上のために積極的に行動する。 ○自分の能力を精一杯発揮し、最後まで粘り強く取り組む。 ○指示をよく聞いて仲間と協力して活動（準備、片付け、練習など）し、まわりの安全を考えて取り組む。 ○チャイムが鳴るまで活動場所に行き体育係を中心に準備運動を始めておく。 ○見学者は、授業の手伝いをするか、できない者に関してはその種目のレポートを作成し、その時間内に提出する。 ○本時の課題（目標）をしっかりと聞く。 <定期テスト> ○学期ごとの実技、保健範囲でテスト発表時に必ず確認する。 ○実技で体得した技術や知識、ルールをしっかりと理解して問題等を確認する。 <家庭学習・授業の前にはしておくこと> ○日頃から健康管理に努め、欠席・見学をしない。 ○体調不良等、特別な理由がある場合は生徒手帳にその理由を記入し始業前に連絡する。 ○授業の準備物は、事前に担当教師に聞き、忘れ物がないようにしておく。 ○効果的で安全な活動をするため、基礎的な事柄（服装や身なりを整える、運動種目の規則を守るなど）に注意し取り組む。 ○学習カードの提出は、期限を守る。 ○女子は、肩まで伸びていればゴムで束ねる。 ○靴下は、足首が隠れる長さの物を用意する。爪も短く切りそろえておく。		

				評価にあたって				
学期	月	単 元 計 画	試 験	評 価 観 点		評価の場面・方法		
1	4	・ 体づくり運動 集団行動 ・ ラジオ体操第一	期 末 テ ス ト	知 識 ・ 技 能	・ 体を動かす楽しさや心地よさ、記録の向上や競争の楽しさを味わう。 ・ 各分野の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関して高まる体力などを理解する。 ・ 基本的な動きや効率の良い動きを身に付け、仲間と連携する中で、勝敗を競う楽しさや喜びを味わう。 ・ 健康な生活と疾病の予防、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すること。	・ 授業観察 ・ 技能テスト ・ 定期テストなど ・ 学習カードなど		
	5	・ 新体力テスト						
	6	・ 短距離走 リレー ハードル走						
	7	・ 球技 バスケットボール						
	2		・ 水泳 水泳の事故防止に関する心得	期 末 テ ス ト	思 考 ・ 判 断 ・ 表 現	・ 動きや攻防、表現などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組みを工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える。 ・ 保健分野については、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することができる。 ・ 運動やスポーツが多様であることについて、自己の課題を発見し、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。 ・ 体力や技能の程度、性別や障害の有無等に関わらず、運動の多様な楽しみ方を共有することが出来る。	・ 授業観察 ・ 学習カードなど	
		9	・ 陸上競技 リレー 体育大会練習					
			・ 球技 バレーボール					
		10	・ 球技 ソフトボール					
		3		・【体育理論】 スポーツの多様性	学 年 末 テ ス ト	主 体 的 に 学 習 に 取 り 組 む 態 度	・ 健康・安全に留意している。 ・ 課題に対して徹底的に向き合おうとしている。 ・ 粘り強く取り組もうとしている。 ・ 自己を振り返ろうとしている。 ・ 課題に対する知的好奇心を持っている。 ・ 自己の役割を果たし、一人ひとりの違いを認めようとしている。 ・ 新たな疑問を見出し、次の課題を見出そうとしている。 ・ 課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組む態度	・ 授業観察 ・ 学習カードなど ・ i P a d の活用 (動画撮影など)
			11	・ 柔道 剣道				
			・【保健】 健康な生活と病気の予防① 心身の発達と心の健康					
12			・ ダンス					
1			・ 陸上競技 長距離走					
2			・ 球技 サッカー					
3	・ 器械運動 マット運動							

