

保健体育科

学習の目標
①自分の体を自分で支えられるように、基礎的な体力をつけよう。
②仲間と応援しあったり、アドバイスをしあったりしながら協力して課題に取り組む心を身に付けよう。
③辛いことや苦手なことでも、チャレンジする心を育もう。
④健康、安全に留意し生活、活動する考え方をできるようにしよう。

授業の参加の仕方
「何事も全力」
【授業の進め方】
・服装…体育着・ハーフパンツ・ハチマキ または指示のあった服装。
・頭髪、つめ、靴は運動に適した状態にする。
【授業における心構え】
・集合整列は、すばやく行う。
・見学は急な体調不良を除き、生徒手帳に保護者の方に記入、捺印していただき届け出る。
・集団走・準備運動の時のかけ声、号令などは元気よく行う。
・動くときは全力で活動し、聞くときは正しい姿勢で説明を聞く。
・安全に気をつけながら、仲間と協力して活動する。
【家庭では】
・定期的な運動を行い、体力向上に努める。
・学習カードをしっかりと書き、期限を守って提出する。
・教科書を活用して、教養を深める。

評価について
①知識・技能
○基本的技能を身に付け、さらに高度な記録や技に挑戦したり、試合や発表などができるようにしたりすることができるか。 (★行動観察、実技テスト)
○定期テスト等の正答状況 (★定期テスト等)
②思考・判断・表現
○自分に合った目標設定をし、学習計画を立てたりすることができるか。 (★行動観察、学習カード)
○安全に留意し、活動できているか。 (★行動観察)
○定期テストの見方や考え方に関する問題の解答状況 (★定期テスト)
③主体的に学習に取り組む態度
○保健体育の授業において、楽しみを味わえるように、進んでとりくもうとしているか。 (★行動観察、学習カード、挙手・発言)
○準備・片付けなど積極的におこなっているか。(★行動観察)

1年 保健体育科年間指導計画	
1 学 期	<p>1. 体育理論 ・運動やスポーツの多様性</p> <p>2. 体づくり運動 ○体ほぐしの運動 ○体の動きを高める運動 ・体の柔らかさを高める運動 ・巧みな動きを高める運動 ・力強い動きを高める運動 ・動きを持続する能力を高める運動</p> <p>3. 陸上運動 ・短距離走・リレー</p> <p>4. 水泳 ・クロール ・平泳ぎ</p> <p>5. 保健 ・心身機能の発達と心の健康 ・健康な生活と疾病の予防 ・AED 実習(心肺蘇生法)</p>
2 学 期	<p>6. 器械体操 ・マット運動 ・鉄棒運動</p> <p>7. 陸上競技 ・走り幅跳び ・ハードル走</p> <p>8. ダンス ・現代的なリズムのダンス・創作ダンス・フォークダンス</p> <p>9. 保健 ・心身機能の発達と心の健康 ・健康な生活と疾病の予防</p> <p>10. 陸上 ・長距離走</p> <p>11. 球技 ・バレーボール ・ソフトボール</p> <p>12. 武道(2学期の続き) ・柔道</p>
3 学 期	<p>12. 武道(2学期の続き) ・柔道</p> <p>13. 球技 ・バスケットボール ・サッカー</p> <p>14. 保健 ・心身機能の発達と心の健康 ・健康な生活と疾病の予防</p>

2年 保健体育科年間指導計画	
1 学 期	<p>1. 体育理論 ・運動やスポーツの意義や効果と学び方や行い方</p> <p>2. 体づくり運動 ○体ほぐしの運動 ○体の動きを高める運動 ・体の柔らかさを高める運動 ・巧みな動きを高める運動 ・力強い動きを高める運動 ・動きを持続する能力を高める運動</p> <p>3. 陸上運動 ・短距離走・リレー</p> <p>4. 水泳 ・クロール ・平泳ぎ</p> <p>5. 保健 ・傷害の防止 ・AED 実習(心肺蘇生法)</p>
2 学 期	<p>6. 器械体操 ・マット運動 ・鉄棒運動</p> <p>7. 陸上競技 ・走り幅跳び ・ハードル走</p> <p>8. ダンス ・現代的なリズムのダンス・創作ダンス・フォークダンス</p> <p>9. 保健 ・健康な生活と疾病の予防</p> <p>10. 陸上 ・長距離走</p> <p>11. 球技 ・バレーボール ・ソフトボール</p> <p>12. 武道 ・柔道</p>
3 学 期	<p>12. 武道(2学期の続き) ・柔道</p> <p>13. 球技 ・バスケットボール ・サッカー</p> <p>14. 保健 ・健康な生活と疾病の予防</p>

3年 保健体育科年間指導計画	
1 学 期	<p>1. 体育理論 ・運動やスポーツの意義や効果と学び方や行い方</p> <p>2. 体づくり運動 ○体ほぐしの運動 ○体の動きを高める運動 ・体の柔らかさを高める運動 ・巧みな動きを高める運動 ・力強い動きを高める運動 ・動きを持続する能力を高める運動</p> <p>3. 陸上運動 ・短距離走・リレー ・長距離走</p> <p>4. 水泳 ・クロール ・平泳ぎ</p> <p>5. 保健 ・健康と環境 ・AED 実習(心肺蘇生法)</p>
2 学 期	<p>○器械運動・陸上競技・ダンスから1選択</p> <p>6. 器械運動 ・マット運動 ・鉄棒運動</p> <p>7. 陸上競技 ・走り幅跳び ・ハードル走</p> <p>8. ダンス ・現代的なリズムのダンス・創作ダンス・フォークダンス</p> <p>9. 保健 ・健康な生活と疾病の予防</p> <p>10. 武道 ・柔道</p> <p>11. 球技 ・バレーボール ・ソフトボール</p>
3 学 期	<p>9. 球技(2学期の続き) ・バレーボール ・ソフトボール</p> <p>10. 武道(2学期の続き) ・柔道</p> <p>11. 球技(どちらか1選択) ・バスケットボール ・サッカー</p>