

第1学年 保健体育科

1 年間学習計画

| 学期 | 月 | 単元 | 内容 | 教科書・教材等 |
|----|----|----------------------|---|---|
| 前期 | 4 | オリエンテーション 体づくり運動 | 授業の受け方、着替え、隊列の方法を知る。 体ほぐしの運動と体力を高める運動。 | <教科書> 新しい保健体育 (東京書籍) <副教材> ステップアップ 中学体育 (大修館) 新しい保健体育 学習ノート (東京書籍) |
| | 5 | 陸上 | 記録に挑戦する。相手と競い合い、効果的な走り方について考える。 | |
| | 6 | 新体カテスト | さまざまな要素の測定を行い自分の体力を知る。 自己分析し、体力向上について考える。 | |
| | 7 | 水泳 ハードル 保健 | 正しい泳法を身に付ける。時間や距離に挑戦する。 基本的技能を身に付ける。成り立ちや特性について学ぶ。 健康な生活と疾病の予防について考える。 | |
| | 9 | 水泳 ソフトボール 器械運動 | 正しい泳法を身に付ける。時間や距離に挑戦する。 ソフトボールの成り立ちや基本的技能を身に付ける。 基本的技能を身に付ける。体の動かし方を知る。 | |
| | 10 | ソフトボール 器械運動 | ソフトボールの成り立ちや基本的技能を身に付ける。 基本的技能を身に付ける。体の動かし方を知る。 | |
| 後期 | 11 | 持久走 保健 | 記録の向上、効果的な走り方の研究 心身の機能の発達と心の健康について考える。 | |
| | 12 | 柔道 バスケットボール | 礼儀作法や基本的技能を身に付ける。 基本的技能を身に付ける。成り立ちや特性について学ぶ。 | |
| | 1 | バドミントン サッカー 保健 | 基本的技能を身に付ける。成り立ちや特性について学ぶ。 基本的技能を身に付ける。成り立ちや特性について学ぶ。 運動やスポーツの多様性について考える。 | |
| | 2 | バドミントン サッカー | 基本的技能を身に付ける。成り立ちや特性について学ぶ。 | |
| | 3 | ダンス | ダンスの特性や体の動かし方について学ぶ。表現力を養う。 | |

2 観点別評価・評定・具体的な手立て

| | 知識・技能 | 思考・判断・表現 | 主体的に学習に取り組む態度 |
|---------|--|---|--|
| 評価方法 | <ul style="list-style-type: none"> 定期考査 実技試験 | <ul style="list-style-type: none"> 定期考査 学習カード ワークシート | <ul style="list-style-type: none"> 発言 仲間とのかかわり方 振り返りシート |
| 評価規準例 | <ul style="list-style-type: none"> 運動の合理的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに実践するための理論について理解しているとともに、運動の特性に応じた基本的な技能を身に付けている。 個人生活における健康・安全について科学的に理解しているとともに、基本的な技能を身に付けている。 | <ul style="list-style-type: none"> 自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、他者にも伝えている。 個人生活における健康に関する課題を発見し、その解決を目指して科学的に思考し判断しているとともに、他者にも伝えている。 | <ul style="list-style-type: none"> 運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、運動の合理的な実践に主体的に取り組もうとしている。 健康を大切にし、自他の健康の保持増進や回復についての学習に主体的に取り組もうとしている。 |
| 具体的な手立て | <ul style="list-style-type: none"> 授業中の助言をよく聞き理解し実践する。 教科書をよく読み、重要な部分に印を付いたりノートにまとめる等して整理する。 | <ul style="list-style-type: none"> 教科書をよく読み、板書をきちんと写し、重要な部分に印を付け、ノートにまとめる等して整理をする。 疑問をそのままにせず授業者に助言をもらい自分なりに理解する。 自他の課題を分析し、どうすれば解決できるかを常に考える。 学習カードに授業者の助言だけでなく、自分の意見や考察を目標と正対させて書く。 | <ul style="list-style-type: none"> 積極的に他者と関わり、授業者の話をもろさず聞こうとする等、主体的に学ぶ意欲をもち実践する。 準備、後片付けなど自分にできることを探し、実践する。 練習の時間には自分の課題と真摯に向き合い、真剣に取り組む。 課題に対し、疑問に思ったことを積極的に聞きに行く等課題解決のために自ら行動する。 |

3 アドバイス

- ・忘れ物をしない。
- ・楽しみながら積極的に取り組む。
- ・どうしたらより良くなるか考えながら取り組む。