

## 学習のすすめかた（第1学年女子 保健体育）

### ○保健体育の学習でめざすもの

- ・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うことができるようにするとともに、知識や技能を身に付け、運動を豊かに実践することができるようにする。
- ・運動を適切に行うことによって、体力を高め、心身の調和的発達を図る。
- ・運動における競争や協同の経験を通して、公正に取り組み、互いに協力する、自己の役割を果たす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育てる。
- ・個人生活における健康・安全に関する理解を通して、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る。

### ○学習内容について

学 習 計 画			
学期	月	単 元 計 画	試験
前期	4	○ オリエンテーション	定期 ②
	5	○ 体づくり運動（集団行動） ○ 新体力テスト 運動会練習	
	6	○ 陸上競技（短距離走・リレー） ○ 保健（心身の機能の発達と心の健康）	
	7	○ 器械運動（マット運動） ○ 水泳（水泳の事故防止についてのみ 実技は実施しない）	
	9	○ ダンス（集団演技） ○ 球技（バレーボール）	
	後期	10	
11	○ 球技（ソフトボール） ○ 陸上競技（長距離走）		
12	○ 保健（心身の機能の発達と心の健康）		
1	○ ダンス（現代的なリズムのダンス） ○ 体育理論		
2	○ 器械運動（跳び箱運動） ○ 球技（バスケットボール）		
3	○ 武道		

### ○評価・学習内容について

#### 評価にあたって

	観 点	評価の場面・方法
運動の健康・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ようとする	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心身の機能の発達と心の健康、健康と環境、傷害の防止、健康な生活と疾病の予防について、課題の解決を目指して科学的に考え、判断し、それらを表している。</li> <li>・運動の合理的な実践を通して、勝敗を競ったり、攻防を展開したり、表現したりするための各領域の運動の特性に応じた基本的な技能を身に付けている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率</li> <li>・提出物</li> <li>・学習カード 等</li> </ul>
練習の仕方を工夫し、協力して課題を解決するとともに他者に伝えることができる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、伝統的な考え方、各領域に関連して高まる体力、健康・安全の留意点についての具体的な方法及び運動やスポーツの多様性、運動やスポーツが心身の発達に与える効果についての考え方を理解している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業中の発言、活動の観察</li> <li>・テスト</li> <li>・学習カード 等</li> </ul>
保健体育に関心をもち、意欲的に取り組んでいる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、公正、協力、責任などに対する意欲を持ち、健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとする。</li> <li>・心身の機能の発達と心の健康、健康と環境、傷害の防止、健康な生活と疾病の予防について関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業中の活動の観察</li> <li>・実技記録、テスト 等</li> </ul>