

中学校 1 年生 保健体育科 学習案内

学習のすすめかた

○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、公正に取り組む、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
1 学期	4	○ オリエンテーション（運動やスポーツの楽しみ方） ○ 体づくり運動 集団行動（ラジオ体操、集合・整列）	1 学期期末テスト
	5	○ 新体力テスト ○ 陸上競技（短距離・リレー）	
	6	○ 球技（バスケットボール） ○ 保健（体育編）、水泳（水泳の事故防止について）	
2 学期	7	○ 球技（バレーボール）	
	8		
	9	○ 器械運動（マット運動）	2 学期期末テスト
3 学期	10	○ 球技（ソフトボール） ○ 保健（健康な生活と病気の予防）	
	11	○ 球技（卓球）	
	12	○ 陸上競技（長距離走）	学年末テスト
	1	○ 保健（心身の発育と体の健康）	
	2	○ 球技（サッカー）	
	3	○ 球技（テニス） ○ ダンス	

○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
（知識・技能）	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。	・実技記録、定期テスト 等
（思考・判断・表現）	協力して課題を解決するために思考し、判断するとともに、表現している。	・授業中の発言、活動の観察 ・定期テスト ・学習カード 等
（主体的に学習に取り組む態度）	保健体育に関心をもち、自主的・主体的に取り組んでいる。	・出席率 ・提出物 ・授業中の活動の観察 ・実技記録、定期テスト 等