第１学年　　保健体育科

学習の目標

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体としてとらえ，生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成する。

教科の目標と学校教育目標を達成するために目指す授業

○指導体制を生かし、「わかった」「やってよかった」「やればできる」ことを実感できる授業
○運動を通して仲間と豊かにかかわることの楽しさを体験し、仲間の良さを相互に認め合う授業
○運動の合理的な実践を通して、課題を解決するなどの運動の楽しさや喜びを味わうとともに運動技能や体力を高める授業
○生涯を通じて自らの課題を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる授業

学習の仕方

○忘れ物をしない、服装を整えるなど授業の準備をする。
○学習カードに自分がどのように考え動いているのか、また感想や課題を書く。
○運動の特性を知り、生涯で必要となる体力を高める。
○健康・安全に留意する。

学習を効果的に進めるため、家庭にお願いしたいこと

○授業を見学する場合は、保護者が生徒手帳に理由を記載し、印鑑を押してください。
○水泳カードには、当日朝の体温を記入して下さい。
○健康管理に気をつけ、規則正しい生活を送り、できるだけ見学や欠席がないようにしてください。

年間の指導計画（予定）

一学期	体つくり運動 新体力テスト 体育祭 陸上競技Ⅰ 水泳 体育理論　保健
二学期	球技Ⅰ（バレー・ハンド） 球技Ⅱ（ソフト）ダンス 陸上競技Ⅱ　器械運動 陸上競技Ⅲ（長距離走） 保健
三学期	武道（柔道・剣道） 球技Ⅲ（サッカー・バスケ） 保健
授業時間数　１０５時間	

観点別評価と評価の観点、評価方法

【知識・技能】
筆記テスト　（各種目内での確認テスト実施）
技能テスト　ゲーム中の動き
【思考・判断・表現】
学習カード　活動の様子
【主体的に学習に取り組む態度】
課題に取り組む姿勢

→３観点をＡＢＣ評価する。

単元・領域	ねらい
体つくり運動	・自己の体力や体の状況を把握し課題を持ち、体つくりの日常化に向けて運動を構成したり工夫したりする。 ・規律ある集団行動を身につけ、集団として十分まとまりのある行動をすることができる。 ・自己の体力の課題を達成するための動きや体力の高め方を深め、活動することができる。
陸上競技	・長距離走で合理的な走り方を身につけ、一定のペースで走り通すことができる。 ・短距離・リレー・走り幅跳び・ハードルのルールと基本的技能を身につけ、競争を楽しむ。
球技	・各種目の基本的・発展的な個人技能と集団技能を身につけゲームを楽しむ。 ・自分のチームや相手チームの特徴に応じた練習を選択し活動することができる。
水泳	・自己の得意な泳法で、続けて長い距離や速いスピードでフォームに気をつけて泳ぐようにする。 ・プールの利用の仕方を身につけ、安全に留意して練習できるようにする。
武道	柔道：いろいろな投げ技と固め技を習得し、技の連絡変化を身につけ、相手と対戦できるようにする。 剣道：仕かけ技と応じ技を身につけ、得意技を生かした試合ができるようにする。
器械運動	・各自の関心や能力に応じて、発展させることができる。 ・安全を重視して、練習や競技ができる。
ダンス	・定型の動きを覚えて、みんなで自由に踊ったり、表現したりすることができるようにする。
保健	・運動の特性と学び方、疾病の予防、健康と生活の正しい知識を習得できるようにする。
体育理論	・運動やスポーツの多様性について理解できるようにする。