

# 保健体育科（1年）学習案内

1. 使用教科書・教材  
 新中学保健体育（学研）  
 ステップアップ中学体育（大修館書店）  
 保健学習ノート（正進社）

2. 学習の目標

心と体を一体としてとらえ ① 各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解すると共に、基本的な技能を身に付けるようにする ② 運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。 ③ 生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。
--

3. 評価の観点・方法

	評価の観点	方法
運動や健康・安全についての知識及び技能	・運動の合理的な実践に関する具体的な事項を理解している。 ・生涯にわたって運動に親しむための理論について理解している。 ・健康・安全について課題解決に役立つ基礎的な事項を理解している。 ・運動の特性に応じた基本的な技能を身につけている。	・授業での活動状況 ・実技テスト ・定期テスト
運動や健康・安全についての思考力、判断力、表現力等	・学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 ・健康の保持のための運動の組み合わせ方を工夫している。 ・体力を高めるための運動の組み合わせ方を工夫している。 ・健康安全について、課題解決を目指して考え、判断している。	・授業での活動状況 ・学習カードの記述 ・定期テスト
運動や健康・安全について学びに向かう力、人間性等	・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積極的に取り組もうとしている。 ・個人生活における健康・関心について関心を持ち、意欲的に学習に取り組もうとしている。	・授業での活動状況 ・学習カードの記述

- (1) 上の観点について、それぞれA～Cの3段階で評価する。  
 (2) 学習のまとめりにごとにA～Cの観点別評価を総合して、1～5の5段階で評定する。

4. 学習計画

	単元	学習のねらい・評価	学習内容・活動
前期	体づくり 保健	自己の健康や体力の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする	・能率的で安全な集団としての行動の仕方（集団行動） ・心と体をほぐしたり、体力を高めたりする。（サーキットトレーニング）
	球技Ⅰ 男ソフト女バレー	基本的なボールや用具の扱い方や、仲間と連携した動きで攻防を展開できるようにする。	・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームが展開できるようにする。
	水泳 陸上	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本技能を身につけることができるようにする。	・クロールと平泳ぎを行う。泳法に応じた手・足・呼吸の一連の動きができるようにする。 ・短距離走・リレーでは、基本的な動きで滑らかに、速く走ることができるようにする。また、長距離走では、効率よく、ペースを守って走ることができるようにする。
後期	球技Ⅱ 男ソフト 女バレー 器械運動 (マット)	基本的なボールや用具の扱い方や、仲間と連携した動きで攻防を展開できるようにする。 技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。	・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームが展開できるようにする。 ・マット運動では基本的な技を滑らかに行う。発展技、組み合わせを工夫する。
	柔道 ダンス	基本動作や基本的な技ができるようになる。 イメージをとらえた表現や踊りを通して交流ができるようにする。	・基本動作や基本となる技を習得し、それらを使った簡易的な試合が楽しめるようにする。 ・感じを込めたり皆で踊ったりする楽しさを味わい、イメージをとらえた表現や踊りを通して交流できるようにする。