

第 2 学年 保健体育

保健体育の学習でめざすこと

「心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、積極的に運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。」という目標を達成するために、まず、「学ぶ意欲」を高めていく。そのことで自ら進んで活動したり、個人（グループ）の課題（目標）を持って授業に取り組めるようになる。そして、課題の解決を目指して考え・工夫する資質や能力、健康・体力の向上をはかる。

【体育分野】

- ・全体の動きに機敏性を持たせる為に集団行動の徹底をはかる。
- ・年間を通して準備運動を実施し、さらに補強運動をすることによって運動能力を高める。
- ・忘れ物をなくし見学でもジャージに着替える。
- ・先生の指示をよく守り安全に留意して運動できる。
- ・種目の評価規準を明確にして、生徒の目標意識を高める工夫をする。
- ・実技の自己評価表や記録表などをつけて、生徒の意識向上をはかる。実技の自己評価表などをつけることで、運動に対する意識の向上をはかる。
- ・種目の特性やルールを理解させる。（体育理論含む）

【保健分野】

- ・授業で自分の身体や環境問題等について学習し、プリント等を活用することにより深みを持たせる。
- ・定期テストを実施することにより、保健分野と体育理論の定着をはかる。

学習教材及び学習の進め方

使用教材	<ul style="list-style-type: none"> ・教科書 新中学保健体育（学研） ・副教材 図解中学体育（暁教育図書） ・学習のプリント（新学舎） 	持ち物	<ul style="list-style-type: none"> ・ファイル ・筆記用具
学習の進め方	<ul style="list-style-type: none"> ・体育係が列の基準になり、体育委員は号令をかけて整列させる。体育委員は体操の隊形に開かせたら前で体操をさせる。体育係が中心となり、授業の準備をおこなう。 ・まず、授業を進めるにあたって必要なこと（準備・片付け、初歩的なルールなど）を覚える。基本的なこと（動作や技術、戦術など）を練習する。さらに先生や友だちのアドバイスを参考にしながら、自分（たち）の課題（目標）を解決していくために、自ら進んで取り組み、考え・工夫したりしながら協力して練習や試合、記録計測をしていく。 		
学習上の注意	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の能力を精一杯発揮し、最後まで粘り強く取り組む。 ・日頃から健康管理に努め、欠席・見学をしない。 ・指示をよく聞いて仲間と協力して活動（準備、片付け、練習など）し、回りの安全を考えて取り組む。 ・効果的で安全な活動をするため、基礎的な事柄（服装や身なりを整えたり、運動種目の規則を守るなど）に注意して取り組む。 ・体操服：4月～11月頃は半そで、ハーフパンツを必ず着用する。 11月頃～3月長袖を着用する。見学者にはウインドブレーカーの着用を認める。 * 体調不良等、特別な理由がある場合は生徒手帳で連絡する。 ・保健体育の教科書・図解体育・ファイルは教室のロッカーにまとめておき、いつでも使えるようにしておくこと。 		

学習内容及び評価基準について

学 習 計 画			評 価 に あ た っ て				
月	単元計画		評 価 の 観 点	評 価 の 方 法			
期	4	体づくり運動 (集団行動) (創徳ストレッチ) (体ほぐし)	関 心 ・ 意 欲 ・ 態 度	号令者の指示をよく聞いて、積極的に動くことができたか。 見学をしないで毎回参加したか。 チーム内での声かけやフォローができたか。 みんなと協力して準備・片付けがしたか。	・テスト ・参加回数		
	5	新体力テスト 陸上競技 (走り幅跳び) (ハードル)		思 考 ・ 判 断		忘れ物をしないで毎回参加したか。 みんなと協力して準備・片付けができたか。 ボールゲームではチーム内での声かけやフォローができたか。	・参加回数
	6	水泳					
期	7	水泳	運 動 の 技 能	号令者の指示をよく聞いて、自分で動きを理解し、間違えることなく機敏に反応して動くことができたか。 新体力テストでは自分なりの目標設定を相撲してからテストを受けたか。 ○相撲では、いろんな種類(足相撲、尻相撲など)をすることで、相手を思いやりながらしっかりと体を動かすことができたか。 水泳ではクロール・平泳ぎの泳ぎ方を習得したか。 走り幅跳びでは短助走跳躍を測定する。立ち幅跳びからの伸び率も考慮する。 砂場で行えないときに、ミニハードルやハードルを使用して踏み切りドリルを行い、技術的定着をはかる。 ハードルの基本的技能(抜き足・リード足)の練習をしてハードルに慣れたか。 インターバルの走りをしっかりとすることで3歩で走れるように練習する。 昨年実施したマット運動の種目を復習する。そこから自分ができる最高の連続技を練習する。 持久走では毎回タイムを計測して自分の目標を設定して走ったか。 ソフトボールでは基本的なキャッチボール・バッティングができたか。又守備の連携プレーができ、チームでのまとまりを意識したか。 昨年実施したサッカーの個人技能を復習する。チームを替えながらグループ別に練習していくなかで、コミュニケーションを取りながらチームの連携を深めることができたか。 バレーボールの技能を練習する。ペアを替えていくなかで、誰と組んでも声かけやフォローができたか。	・集団行動テスト ・泳法テスト ・泳力テスト ・短助走跳躍測定 ・記録表記入 ・実技(種目別)テスト ・持久走計測 ・基本技能テスト ・基本技能テスト ・基本技能テスト		
	9	体づくり運動 各種相撲					
	10	器械運動 (マット連続技)					
	11	陸上競技 (持久走) 保健分野 体育理論				期末	
期	12	ソフトボール	知 識 ・ 理 解	新体力テストでは測定方法や記録の仕方を理解したか。 記録表に記録・目標記録・伸び率を記入する。 健康と環境について理解できたか。 マット運動の特性について理解できたか。 走り幅跳びの計測の仕方やポイントを理解したか。走り幅跳びだけでなくハードルなど陸上競技の特性やルールを理解したか。 障害の防止について理解したか。 サッカー・バレーボールのルールや特性について理解したか。	・プリント ・実技表 ・定期試験		
	1	サッカー					・基本技能テスト
	2	保健分野 体育理論 バレーボール				学年末	