第　1　学年　　保健体育　科

学習教材および学習の進め方

<table>
<tr><td>使用教材</td><td>・教科書　新中学保健体育（学研）
・副教材　保健体育ノート（新学社）
・中学実技体育（学研）
・新体力テスト評価用紙および検定料（第一学習社）</td><td>持ち物</td><td>【実技】
・ファイル（タブレット）
・筆記用具
・中学実技体育
【保健】
・教科書　・ファイル
・保健体育ノート</td></tr>
<tr><td>学習の進め方</td><td colspan="3">＜確かな学力を身につけるには＞
・男女各２列の４列横隊になり、体育委員が号令をかけて整列しよう。
・まず、授業を進めるにあたって必要なこと（準備・後片付け、初歩的なルールなど）を覚えよう。基本的な技術や動作、戦術などを練習する。さらに先生や友達のアドバイスを参考にしながら、自分（たち）の課題や目標を解決していくために、自ら進んで取り組み、考えたり工夫したりしながら協力して練習や試合、表現や記録計測をしていこう。
・全体の動きに機敏性を持たせるために集団行動を徹底しよう。
・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体力の向上を図ろう。
・忘れ物をなくし、見学でも体操服に着替えよう。
・教師の指示をよく守り、安全に留意して運動を行おう。

＜定期テストでは＞
・各学期の期末テストで、運動に関する知識や保健分野と体育理論の知識を定着させよう。

＜学び合いについて＞
・グループ学習を通して相互評価を行い、他者からの視点を技能の向上に役立てるとともに、動き方や知識の理解を深めよう。</td></tr>
<tr><td>学習上の注意</td><td colspan="3">・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・見学をしないようにする。
・指示をよく聞いて仲間と協力して活動し、周りの安全を考えて取り組む。
（運動に不必要な物、ケガにつながるようなものは身につけない）
・効果的で安全な活動をするため、各種目の規則や身なりに注意して取り組む。
・教科書、保健体育ノート、中学体育実技、ファイルは教室のロッカーに置き、いつでも使えるようにする。</td></tr>
</table>

学習内容および評価規準

	月	単元計画	
一学期	4 5 6 7	オリエンテーション・集団行動 体つくり運動 陸上競技（短距離・リレー・幅跳び・）新体力テスト 保健分野 水泳	期末
二学期	9 10 11 12	体つくり運動：体育祭練習 器械運動（マット運動） 武道（柔道） 保健分野 器械運動（跳び箱） 球技（バスケット）	期末
三学期	1 2 3	球技（バスケット）続き 保健分野 球技（バレーボール） 体育理論 ダンス	学年末

評価の観点	評価の方法（見取り）	
知識・技能	・運動に関わる一般原則や運動に伴う事故の防止等を科学的に理解できる。 ・体力の必要性について理解できる。 ・基本的な技能を身に付けることができる。	・期末テスト ・実技テスト ・保健ノート ・振り返り など
思考・判断・表現	・提示されたポイントと自己の動きを比較して課題を発見したり、仲間との関わり合いや健康・安全についての課題を発見したりすることができる。 ・学習した知識や技能を学習場面に適用したり、応用したりすることができる。 ・自己の課題に応じた取り組み方を工夫することができる。 ・自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。	・期末テスト ・実技テスト ・保健ノート ・振り返り ・授業内理解 など
主体的に学習に取り組む態度	・各種目に自主的に取り組める。（意欲・欠席・遅刻・忘れ物・見学など） ・フェアプレイを大切にできる。（ルールを守り、仲間を尊重する） ・仲間と協力し、話し合いに貢献できる。（誰とでも協力できる・チームに貢献しようとする。声掛けや態度、リーダー性） ・一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にできる。 ・互いに助け合い教え合える。（仲間の課題を自分事として捉えて学ぶ） ・健康・安全を確保できる。	・期末テスト ・実技テスト ・保健ノート ・振り返り ・授業内理解 など